



**Ispá**

Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

**Perceção dos Jovens Universitários Sobre o Ciberabuso no Namoro**

Joana Martins Taquelim

**Orientadora de Dissertação:**

Professora Doutora Andreia de Castro Rodrigues

**Professora de Seminário de Dissertação:**

Professora Doutora Andreia de Castro Rodrigues

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

Mestre em Psicologia

Especialidade em Psicologia Clínica

**Ano letivo 2024/2025**

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Andreia de Castro Rodrigues, apresentada no ISPA – Instituto Universitário, para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## **Agradecimentos**

A entrega desta dissertação marca o fim de um percurso longo e desafiante, que não teria sido possível sem o apoio e contributo de várias pessoas, às quais gostaria de deixar um agradecimento especial.

À minha família e aos meus amigos, agradeço a paciência, a disponibilidade e o apoio constante ao longo deste percurso. Estiveram sempre presentes para me ajudar em tudo o que fosse necessário, motivaram-me nos momentos em que mais precisei e celebraram comigo cada pequena vitória. Sem este incentivo e companhia, este caminho teria sido muito mais difícil. Obrigada especial à minha mãe por todo o apoio e por acreditar sempre em mim.

Aos participantes deste estudo, expresso o meu sincero agradecimento pela disponibilidade em partilhar o seu tempo e, sobretudo, informações pessoais e sensíveis. A abertura e confiança foram essenciais para a realização desta investigação.

Por fim, mas não menos importante gostaria de deixar um agradecimento especial à Professora Andreia de Castro Rodrigues, pela motivação constante, pela disponibilidade e pela orientação ao longo deste ano de trabalho. Foi fundamental não só para a concretização desta dissertação, mas também para o meu crescimento académico e pessoal.

## Resumo

O crescimento das tecnologias digitais trouxe novas formas de violência nas relações íntimas, entre as quais o ciberabuso no namoro, caracterizado por comportamentos de controlo, vigilância ou humilhação online. Apesar da sua prevalência, este fenómeno permanece muitas vezes invisível devido à normalização entre os jovens. O presente estudo teve como objetivo explorar as perceções de estudantes universitários portugueses sobre o ciberabuso no namoro, analisando experiências diretas e indiretas e os significados atribuídos a estas práticas. Foi utilizada uma abordagem qualitativa e a recolha de dados fez-se através de duas entrevistas de grupo focalizadas, com um total de 14 participantes, posteriormente analisadas segundo a metodologia de análise temática. Da análise emergiram cinco temas principais: fatores que sustentam o ciberabuso, consequências psicológicas e interpessoais do ciberabuso, ambivalência na perceção do ciberabuso, normalização e legitimação do ciberabuso, apoios e estratégias. Os resultados evidenciam que muitos jovens não reconhecem certas práticas digitais como abusivas, interpretando-as como demonstrações de cuidado, o que favorece a sua normalização. Estas experiências, no entanto, associam-se a sofrimento emocional e a dificuldades na construção de relações futuras.

**Palavras-chave:** Ciberabuso no namoro; Jovens universitários; Perceções; Relações de intimidade.

## **Abstract**

The growth of digital technologies has introduced new forms of violence in intimate relationships, among which cyber dating abuse stands out, characterized by behaviors of control, surveillance, or online humiliation. Despite its prevalence, this phenomenon often remains invisible due to its normalization among young people. This study aimed to explore Portuguese university students' perceptions of cyber dating abuse, analyzing direct and indirect experiences as well as the meanings attributed to such practices. A qualitative approach was adopted, with data collected through two focus group interviews with 14 participants, and analyzed using thematic analysis. Five main themes emerged: factors sustaining cyber dating abuse, psychological and interpersonal consequences, ambivalence in perceptions, normalization and legitimation of abusive practices, and support and prevention strategies. Findings indicate that many young people do not recognize certain digital behaviors as abusive, often interpreting them as signs of care, which contributes to their normalization. However, these experiences are associated with emotional distress and difficulties in building future relationships.

**Keywords:** Cyber dating abuse; university students; perceptions; intimate relationships.

## Índice

<i>Introdução</i> .....	1
<i>Enquadramento Teórico</i> .....	2
<i>Metodologia</i> .....	8
Participantes.....	8
Instrumentos.....	9
Procedimento .....	9
Análise de dados .....	11
<i>Resultados</i> .....	12
<i>Discussão</i> .....	23
Limitações.....	23
Sugestões para investigações futuras .....	30
<i>Conclusão</i> .....	31
<i>Referências</i> .....	32
<i>Anexos</i> .....	38

## Introdução

O desenvolvimento acelerado das tecnologias alterou de forma significativa as dinâmicas relacionais entre os jovens. As redes sociais e aplicações de mensagens tornam-se cada vez mais recursos centrais na intimidade e na comunicação afetiva (Kakembo & Annet, 2024; Lin, 2025). Contudo, estas ferramentas que potenciam a proximidade também criaram novos espaços para a perpetuação de violência nas relações, nomeadamente o ciberabuso no namoro que é definido como o uso de meios digitais para vigiar, controlar, humilhar ou ameaçar o/a parceiro/a (Caridade & Braga, 2019; Zweig et al., 2014). A especificidade do contexto online marcado pela persistência dos conteúdos, pela invisibilidade das práticas e pelo acesso constante à vítima dificulta o reconhecimento deste tipo de abuso e agrava o seu impacto (World Health Organization, 2012; Stonard, 2020).

Investigações apontam prevalências elevadas de ciberabuso no namoro. Uma meta-análise estima que 47% dos jovens já foram vítimas de ciberabuso no namoro, com o controlo digital a atingir 63% (Martínez-Soto & Ibabe, 2024). Em Portugal, 40.2% dos universitários reportaram experiências de vitimização, nomeadamente a monitorização digital (Caridade et al., 2020). Adicionalmente, dados recentes da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (2024) evidenciam um aumento de crimes com componente digital, como perseguição, ameaça e divulgação não consentida de conteúdos íntimos.

Apesar da crescente atenção científica a este fenómeno, a maioria dos estudos nacionais apresenta abordagens quantitativas, focadas em prevalência e tipologias, existindo ainda uma escassez a nível de investigação qualitativa que explore as narrativas dos jovens, os significados atribuídos a estas práticas e os mecanismos de normalização e romantização. Esta lacuna limita a criação de estratégias preventivas culturalmente ajustadas, principalmente no contexto universitário onde os níveis de violência relacional são mais elevados (Capaldi et al., 2012).

Neste sentido, o objetivo deste estudo é entender as perceções que os jovens universitários portugueses têm acerca do ciberabuso no namoro, explorando experiências diretas e indiretas e os significados atribuídos ao fenómeno, através de uma abordagem qualitativa baseada em entrevistas de grupo focalizadas com o intuito de aceder às dimensões subjetivas e relacionais do ciberabuso no namoro.

## Enquadramento Teórico

O avanço acelerado das tecnologias digitais que tem ocorrido, especialmente nos últimos anos, tem transformado profundamente a forma como os jovens hoje em dia constroem, mantêm e vivenciam os seus relacionamentos íntimos. As aplicações de mensagens, as redes sociais e outras ferramentas digitais atuais converteram-se em elementos centrais da comunicação afetiva, permitindo uma maior conectividade (Kakembo & Annet, 2024) e redefinindo os limites existentes numa relação de intimidade (Lin, 2025). Não obstante os inúmeros benefícios decorrentes destes avanços, estas mesmas tecnologias também abriram espaço para novas formas de exercer e sofrer abuso, entre as quais se destaca o ciberabuso no namoro (Caridade & Braga, 2019).

A violência no contexto de relações de intimidade pode manifestar-se de diversas formas, incluindo violência física, psicológica, sexual ou ainda, comportamentos de controlo (World Health Organization, 2012). Com a crescente integração das tecnologias digitais no quotidiano, estas práticas abusivas foram também transpostas para o meio digital. Deste contexto advêm especificidades que dificultam a identificação do abuso, tais como a invisibilidade dos comportamentos, a sua natureza persistente e a facilidade de acesso à vítima (Stonard, 2020).

Num estudo realizado por Kaewpradit et al. (2025) verificou-se que a maioria dos estudantes universitários tem um tempo de utilização médio do telemóvel entre 4 a 6 horas por dia, onde 73.1% desse tempo é dedicado às redes sociais. Tal realidade evidencia a vulnerabilidade particular que estudantes universitários representam para o ciberabuso no namoro, uma vez que esta fase do desenvolvimento é marcada pela exploração emocional e a construção de padrões de intimidade (Montgomery & Arnett, 2020), associada a um uso intensivo do meio digital que facilita práticas de comportamentos abusivos dentro das relações (Burke et al., 2011). Arnett (2000) descreve esta fase como *emerging adulthood*, que é caracterizada pela exploração identitária, pela instabilidade emocional e pelo maior envolvimento em experiências relacionais.

O ciberabuso no namoro pode ser definido como a utilização de meios eletrónicos ou digitais, como redes sociais, mensagens ou correio eletrónico, com vista à perpetuação de comportamentos abusivos no âmbito de uma relação ou ex-relação íntima (Zweig et al., 2014). Estes comportamentos dividem-se habitualmente em duas grandes tipologias: a agressão direta,

que envolve ações intencionais para ferir o outro, como insultos, ameaças ou humilhação; e a monitorização/controlo, que inclui estratégias como a vigilância constante, a exigência de palavras-passe ou a intrusão na privacidade digital do/a parceiro/a (Borrajo et al., 2015). A agressão direta, por sua vez, pode incluir o envio repetido e excessivo de mensagens, chantagem emocional ou a ameaça de divulgação de conteúdos íntimos sem consentimento (Reed et al., 2017; Henry et al., 2020).

Em Portugal, um estudo realizado com jovens universitários revelou que 40.2% relataram já ter sido vítimas de ciberabuso no namoro, sendo o controlo digital a forma mais prevalente (Caridade et al., 2020). No relatório da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (2024) é possível verificar que existe uma presença significativa de crimes e formas de violência com uma componente digital, tais como ameaça, perseguição, violação de correspondência ou telecomunicações, divulgação não consentida de imagens íntimas (*revenge porn*), *sextortion* (chantagem sexual através de conteúdos íntimos), assédio sexual online, sexting coercivo (pressão para enviar conteúdos sexuais) e violação de dados pessoais.

Estudos demonstram que comportamentos como a exigência de partilha de palavras passe, o rastreamento da localização e o envio constante de mensagens surgem de forma recorrente em relações abusivas mediadas pela tecnologia (Hinduja & Patchin, 2020; Zweig et al., 2013). Uma meta-análise recente estima que, globalmente, 47% dos jovens já foram vítimas de ciberabuso em relações íntimas, sendo que a dimensão do controlo digital atinge os 63% (Martínez-Soto & Ibabe, 2024).

Neste seguimento, estudos qualitativos revelam que muitos jovens apresentam dificuldade em identificar comportamentos abusivos no contexto digital, em parte devido à sua crescente normalização social. Num estudo com adolescentes britânicos, Stonard et al. (2015) concluíram que as tecnologias e o meio digital nos dias de hoje são ferramentas centrais numa relação íntima, o que permite que exista um contato constante entre parceiros. Ouytsel et al. (2019), por sua vez, observaram que os jovens atribuem significados ambivalentes ao ciberabuso, oscilando entre perceções de invasão e de uma forma de demonstrar carinho e preocupação. Lu et al. (2021) acrescentam que os jovens têm uma maior dificuldade em reconhecer comportamentos abusivos no namoro no âmbito digital, uma vez que muitas vezes os interpretam como expressões de afeto ou interesse. Dentro destes comportamentos, os que constituem agressão direta tendem a ser mais claros e facilmente reconhecidos (Redondo et al., 2024).

A nível nacional, diversos estudos destacam a normalização do ciberabuso no namoro entre jovens. Um estudo efetuado pela União de Mulheres Alternativa e Resposta (2024) revelou que 68.1% dos inquiridos não reconhecem como violência no namoro comportamentos abusivos no meio digital como o controlo e a violência nas redes sociais, e que cerca de 37.1% considera aceitável aceder ao telemóvel e às redes sociais sem permissão, e 14.7% legitima insultos por meio dessas plataformas.

Segundo Ouytsel et al. (2016) as redes sociais nos dias de hoje desempenham um papel central nas relações amorosas, sendo que a partilha de palavras-passe e a monitorização de interações online são normalmente percebidas como formas de intimidade e lealdade. Um questionário conduzido por Malwarebytes (2024) demonstra de 63% das pessoas consideram a partilha dos acessos digitais essencial para a construção de confiança dentro de uma relação, contudo mais de metade da Geração Z (55%) e dos *Millennials* (53%) relataram ter sentido pressão do/a parceiro/a para o fazer.

Verificou-se ainda que em mais de metade dos estudantes universitários admite ter recorrido a meios digitais com o intuito de vigiar os seus parceiros, sendo o género feminino particularmente propenso a considerar aceitável aceder a contas pessoais como demonstrações de "proximidade" ou "segurança" (Burke et al., 2011). Guedes et al. (2022) acrescentam que a duração da relação está associada a uma maior incidência de práticas abusivas de controlo mediadas pelo meio digital.

Adicionalmente, fatores psicológicos como a impulsividade revelam-se relevantes. O estudo de Linares et al. (2021) revelou que características individuais como a impulsividade e o uso excessivo do telemóvel estão positivamente associadas com a perpetração de ciberabuso. Por sua vez, Rodríguez-Domínguez et al. (2018) verificaram ainda que o fator ciúme é o maior preditor de comportamentos abusivos no âmbito digital.

A este panorama acresce o crescimento de plataformas de encontros online, que representam um novo espaço de vulnerabilidade, acrescida sobretudo nas fases iniciais de um relacionamento. No estudo de Wolbers e Dowling (2024), 73% dos utilizadores dessas aplicações relataram ter experienciado pelo menos um tipo de violência sexual facilitada digitalmente, em que estão incluídos comportamentos como perseguição online, ameaças e envio de conteúdos sexuais não solicitados.

As tecnologias e o meio digital facilitam as formas de abuso devido à sua capacidade de permitir vigilância constante e intervenção remota nas atividades do/a parceiro/a, o anonimato parcial e a acessibilidade permanente acentuam a sensação de controlo (Stonard, 2020). O estudo de Woodlock (2017) ilustra como o uso de tecnologia pode ampliar o poder do agressor para além da presença física, os mecanismos digitais reforçam a sensação de que o agressor está permanentemente presente, mesmo em contextos de separação física, intensificando o impacto psicológico e prolongando a dinâmica de controlo.

É fundamental também considerar as vulnerabilidades acrescidas de jovens pertencentes a minorias. Um inquérito realizado pela organização Thorn (2023) revelou que adolescentes LGBTQ+ são duas vezes mais propensos a sofrer de partilha não consentida de fotografias íntimas em comparação com jovens com orientação heterossexual.

As diferenças de género no âmbito do ciberabuso têm sido amplamente discutidas na literatura. Estudos como os de Cava et al. (2020) e Reed et al. (2017) indicam que, apesar de jovens do sexo feminino e masculino apresentarem percentagens semelhantes de envolvimento em comportamentos enquadrados no ciberabuso, o sexo feminino manifesta níveis significativamente mais elevados de sofrimento emocional, solidão e humor depressivo. Brown et al. (2020) constataram ainda que jovens adultos do sexo masculino revelam maior dificuldade em compreender a gravidade e o impacto do ciberabuso no namoro. Vários estudos relatam que existem diferenças de género na forma como é perpetuado o ciberabuso: enquanto no sexo masculino é mais comum o abuso sexual digital e a agressão direta, no sexo feminino são frequentemente utilizadas estratégias mais indiretas como o controlo das redes sociais e a vigilância digital (Brown et al., 2020; Linares et al., 2021; Reed et al., 2018). Neste sentido Burke et al. (2011) identificaram que cerca de 25% das mulheres admitiram aceder à conta de email do/a parceiro/a, como forma de monitorização, sendo que consideravam ser um comportamento apropriado, enquanto apenas 6% dos homens referiram ter este comportamento.

Uma dimensão crítica do ciberabuso, frequentemente negligenciada, prende-se com o impacto da vergonha e da reputação. Quando existe partilha não consentida de conteúdos íntimos ou invasão de privacidade online, as vítimas experienciam não apenas a violação emocional, mas também humilhação pública, receio de julgamento social e isolamento (Afrouz & Vassos, 2024; Reed et al., 2020). Ademais, a experiência de ciberabuso está fortemente associada a sintomas de ansiedade, depressão, baixa autoestima e isolamento social

(Alsawalqa, 2021; Borrajo & Gamez-Guadix, 2016), o que pode igualmente comprometer a participação e o desempenho académicos (Mayoyo, 2025).

Nestes termos, Hancock et al. (2017) reforçam esta relação ao identificarem o ciberabuso como preditor significativo de sofrimento emocional e baixa autoestima em jovens adultos. O impacto do ciberabuso no namoro é particularmente preocupante para a saúde mental, estando associado também a níveis elevados de medo, a sinais de perturbação pós-traumática e a ideação suicida (Taccini & Mannarini, 2024). Zweig et al. (2013) identificam ainda que vítimas de ciberabuso no namoro são frequentemente alvo de outras formas de violência, incluindo a física e a sexual.

No mesmo sentido, o estudo de Zweig et al. (2014) identificou que cerca de um quarto dos adolescentes já foi vítima de ciberabuso no namoro e que existe uma forte correlação entre estes comportamentos e as formas mais tradicionais de violência, tais como o abuso psicológico e físico.

Em Portugal, o ordenamento jurídico tem vindo a reconhecer, de forma cada vez mais expressiva, a relevância criminal de condutas associadas ao ciberabuso no namoro. Uma alteração de particular relevo ocorreu com a Lei n.º 19/2013, que alargou o âmbito de aplicação do artigo 152.º do Código Penal, permitindo a qualificação da violência exercida no contexto de relações de namoro como crime de violência doméstica. Na mesma linha de reforço da tutela penal, a Lei n.º 44/2018 introduziu a incriminação autónoma da divulgação não consentida de imagens ou gravações de carácter íntimo. A este quadro acresce a Lei n.º 109/2009 (Lei do Cibercrime), que tipifica, entre outros, o acesso ilegítimo a dados pessoais e a dispositivos eletrónicos, o que reforça a proteção no âmbito digital e amplia os instrumentos de combate ao ciberabuso. Assumem ainda especial pertinência outros preceitos legais previstos no Código Penal, como o crime de ameaça (artigo 153.º), o crime de perseguição (artigo 154.º-A) e o crime de violação de domicílio ou perturbação da vida privada (artigo 190.º), frequentemente convocados em situações de ciberabuso no namoro.

Apesar dos avanços legislativos registados na última década, a aplicação prática destes instrumentos legais continua a revelar-se limitada, persistindo dificuldades na denúncia, reconhecimento e enquadramento judicial de comportamentos abusivos especialmente quando ocorridos no contexto digital (Malanga, 2021). A perceção de impunidade, entendida como a convicção de que os comportamentos abusivos digitais raramente têm consequências legais ou

sociais, constitui um fator central na perpetuação do ciberabuso. Estudos mostram que os comportamentos abusivos no meio digital tornam os abusadores omnipresentes e difíceis de enfrentar, o que se reflete também na dificuldade na aplicação efetiva da lei (Rogers et al., 2022). Flynn et al. (2021) apontam que os serviços de apoio reportam desvalorização sistemática destes casos por parte das forças de segurança, sobretudo quando não há evidências de violência física associada. Esta falta de resposta adequada compromete a confiança das vítimas no sistema de justiça. Paralelamente, Fissel (2023) identifica que muitas vítimas de ciberabuso optam por não denunciar por desconhecimento do enquadramento legal ou pela perceção de ineficácia policial.

Apesar da crescente atenção académica dedicada ao fenómeno do ciberabuso no namoro, a maioria dos estudos existentes apresenta ainda uma abordagem quantitativa, centrada em prevalência, tipologias e correlações estatísticas. Em Portugal, esta tendência verifica-se, com estudos predominantemente focados na medição de comportamentos, sendo que se mantém uma escassez de estudos que explorem em profundidade as narrativas, justificações e significados atribuídos ao ciberabuso no namoro pelos próprios jovens. Em termos nacionais, apesar de existirem inquéritos que abordam a temática, tais como União de Mulheres Alternativa e Resposta (2024) e o relatório da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (2024), há uma grande ausência de investigações qualitativas publicadas que analisem diretamente os discursos dos jovens sobre o ciberabuso no namoro. Esta ausência de escuta ativa dos jovens limita a capacidade de encontrar e construir estratégias de prevenção culturalmente adequadas e verdadeiramente eficazes. Esta lacuna é particularmente relevante se considerarmos que o ciberabuso no namoro é muitas vezes subjetivo, ambíguo e normalizado, sendo compreendido e racionalizado à luz de normas sociais entre pares, dinâmicas de género e experiências afetivas pessoais (Ouytsel et al., 2020).

A literatura internacional tem vindo a destacar a necessidade de programas específicos de prevenção do ciberabuso no namoro, embora os resultados ainda sejam limitados. Galende et al. (2020) verificaram que existem poucos programas de prevenção que sejam específicos para o ciberabuso no namoro e que é necessário que existam programas mais longos e contínuos.

Face ao exposto, o presente estudo tem como objetivo compreender as perceções de jovens universitários sobre o ciberabuso no namoro, explorar as suas experiências diretas e indiretas, bem como os significados atribuídos ao fenómeno. Esta faixa etária é particularmente

relevante uma vez que é nesta fase da vida que os níveis de violência nas relações íntimas tendem a atingir valores mais elevados (Capaldi et al., 2012).

Deste modo, a investigação segue uma abordagem qualitativa centrada na escuta direta das vivências de jovens universitários portugueses, de modo a captar dimensões subjetivas, emocionais e relacionais. Através da análise de narrativas pessoais, procura-se compreender como os próprios jovens atribuem sentido a comportamentos de associados ao ciberabuso no namoro, que mecanismos utilizam para os justificar ou minimizar, e de que forma o género, a cultura digital e o contexto social influenciam essas interpretações. Ao aprofundar a experiência vivida dos próprios jovens, este estudo visa contribuir para colmatar uma lacuna presente na literatura portuguesa e procurar oferecer fundamentos empíricos para o desenvolvimento de respostas preventivas e educativas mais contextualizadas e eficazes.

## **Metodologia**

### **Participantes**

O presente estudo tem uma abordagem qualitativa e foi utilizada uma amostragem não probabilística por conveniência. Os critérios de inclusão do estudo para os participantes foram: idade compreendida entre os 18 e os 35 anos, ser estudante universitário e estar ou ter estado numa relação amorosa nos últimos dois anos. Segundo Krueger e Casey (2015), é recomendado que entrevistas de grupo focalizadas tenham entre 6 e 8 participantes para garantir uma diversidade de perspetivas e a participação e contribuição ativa de todos os membros. Para garantir estes critérios, foram realizadas duas entrevistas de grupo focalizadas, com um total de 14 participantes. A primeira foi constituída por 7 jovens universitárias do sexo feminino e a segunda entrevista por 3 jovens universitárias do sexo feminino e 4 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 27, provenientes de diferentes áreas de estudo e com diferentes orientações sexuais. Não foi possível uma modalidade mista em ambas as entrevistas por motivos de dificuldade de adesão de participantes do sexo masculino e por questões de disponibilidade e compatibilidade de horários dos participantes. A realização de duas entrevistas de grupo focalizadas permitiu alcançar a saturação de temas emergentes e também comparar perceções entre diferentes participantes, o que fortaleceu a validade dos dados recolhidos.

## **Instrumentos**

Foi realizado e aplicado um questionário sociodemográfico (Anexo A) com o fim de caracterizar e compreender a amostra, com as variáveis sociodemográficas idade, género, orientação sexual, instituição de ensino e área de estudo.

Para a recolha de dados nas entrevistas de grupo focalizadas foi desenvolvido um guião semiestruturado com 21 questões e um breve esclarecimento do construto ciberabuso para melhor compreensão das questões (Anexo B). O guião foi construído com base nos temas mais salientes na literatura e no Questionário sobre Ciberabuso no Namoro (CibAN) adaptado por Sónia Maria Caridade e Teresa Braga (2019). Os principais temas abordados foram a compreensão geral sobre o ciberabuso em relações íntimas, perceção de gravidade e normalização do ciberabuso em relações íntimas, impacto da tecnologia e das redes sociais, fronteiras entre preocupação e comportamentos abusivos, experiências e consequências do ciberabuso em relações íntimas e, por fim, reflexão e possíveis estratégias de prevenção.

## **Procedimento**

Primeiramente, foi realizada uma entrevista piloto numa aula de seminário de dissertação, que teve como objetivo testar e ajustar o guião. Posteriormente, foi estabelecido o contacto com os participantes, seleccionados por conveniência, sendo-lhes explicado o objetivo do estudo e questionados sobre a sua disponibilidade para participar no mesmo. Após a confirmação, foi utilizada a aplicação Doodle para identificar um horário que fosse adequado a todos os envolvidos.

No caso da primeira entrevista, foi efetuado um pedido formal junto da receção do Ispa para reservar uma sala que garantisse todas as condições necessárias para a realização das entrevistas. Estas condições incluíam um ambiente calmo e isolado, de forma a assegurar a privacidade e confidencialidade dos participantes, bem como a minimizar potenciais distrações ou interferências externas. Foi também assegurado que o espaço dispunha de uma disposição confortável e, no dia da entrevista, as cadeiras foram colocadas em círculo de modo a favorecer uma atmosfera propícia à partilha livre e aberta dos participantes.

A segunda entrevista foi realizada através da plataforma Zoom, devido a limitações de disponibilidade e menor adesão presencial dos participantes nesse momento. Apesar do formato virtual, foram asseguradas as mesmas orientações de segurança e confidencialidade, dentro dos limites do ambiente online. Foram controlados fatores como a escolha de um espaço privado, a utilização de auscultadores e a gravação segura da sessão, garantindo-se que os participantes se sentiam igualmente protegidos e à vontade para partilhar as suas opiniões e experiências.

No dia da realização das entrevistas, os participantes procederam, em primeiro lugar, à assinatura do consentimento informado (Anexo C). Este explicitava o objetivo do estudo, a duração prevista da entrevista e a necessidade de gravação em áudio para posterior análise. Além disso, assegurava que nenhuma informação pessoal seria divulgada e que todos os dados recolhidos seriam utilizados exclusivamente para fins académicos. Foi também disponibilizado um endereço de email para que os participantes pudessem solicitar esclarecimentos adicionais, caso necessário.

Após a assinatura do consentimento informado, todos os participantes preencheram o questionário sociodemográfico. Em seguida, deu-se início às entrevistas, que seguiram o guião anteriormente mencionado. Durante a realização das entrevistas, foi mencionado, tanto no início como ao longo do processo, que o ambiente era seguro e que todas as informações partilhadas seriam tratadas com total confidencialidade. Esta garantia revelou-se particularmente relevante, dada a natureza sensível dos conteúdos abordados, especialmente nas questões relacionadas com experiências pessoais.

Após a realização de ambas as entrevistas de grupo focalizadas, foi feita a transcrição integral do áudio, sem registo de qualquer elemento identificativo da/o participante, o que permitiu a posterior análise dos conteúdos abordados.

## **Análise de dados**

A análise dos dados seguiu uma abordagem qualitativa, através da análise temática proposta por Braun e Clarke (2006), uma vez que é a mais adequada para a identificação, organização e interpretação de padrões de significado em discursos complexos. Esta metodologia revelou-se especialmente pertinente para explorar as percepções de jovens universitários sobre o ciberabuso no namoro.

O processo da análise desenvolveu-se em seis etapas: (1) transcrição integral das entrevistas de grupo focalizadas que foram efetuadas manualmente; (2) leitura repetida das transcrições, com o objetivo de familiarização com os dados e identificação preliminar de padrões; (3) codificação inicial, na qual segmentos de texto foram agrupados em unidades de significado; (4) construção de uma grelha analítica com base na codificação, organizada pelas principais temáticas abrangentes; (5) revisão e refinamento dos temas, de modo a assegurar a sua coerência interna e pertinência face às questões de investigação; e, por fim (6) interpretação final, com integração dos dados codificados e respetivas citações ilustrativas, com o fim de articular os resultados com a literatura relevante.

Para preservar o anonimato dos participantes, as citações presentes na secção dos resultados, foram codificadas com uma sigla que indica o género e a entrevista de origem: sexo feminino (SF), sexo masculino (SM), entrevista 1 (E1) entrevista 2 (E2).

## Resultados

A análise temática do conteúdo recolhido nas entrevistas permitiu identificar cinco temas centrais, cada um composto por subtemas que ilustram diferentes dimensões das percepções dos jovens sobre o ciberabuso no namoro. Estes temas foram organizados de forma a refletir a progressão desde os fatores que sustentam o fenómeno até às estratégias de apoio e prevenção, abrangendo aspetos individuais, relacionais e sociais. A Tabela 1 apresenta a visão geral dos temas e subtemas identificados.

**Tabela 1**

*Estrutura dos temas centrais e respetivos subtemas.*

<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>
<b>Fatores que sustentam o ciberabuso</b>	Experiências relacionais anteriores; Dificuldade de identificação; Reinterpretação empática.
<b>Consequências psicológicas e interpessoais do ciberabuso</b>	Consequências emocionais; Dinâmicas relacionais futuras; Violência digital pós-relacional.
<b>Ambivalência na perceção do ciberabuso</b>	Intenção; Consentimento e reciprocidade; Limites entre cuidado e invasão.
<b>Normalização e legitimação do ciberabuso</b>	Banalização da vigilância; Romantização; Influência dos media.
<b>Apoios e estratégias</b>	Intervenção entre pares; Apoios formais; Medidas Preventivas.

O primeiro tema emergente na análise temática diz respeito às interpretações dadas pelos participantes relativas às motivações subjacentes aos comportamentos que constituem o ciberabuso no namoro. Em vez de serem sempre categorizadas como abusivas, muitas das condutas acabam por ser enquadradas como respostas emocionais a experiências anteriores, tais como traumas, inseguranças ou medo de perda de alguém significativo. Foi também evidente que para vários jovens existe uma grande dificuldade em identificar determinados comportamentos como algo abusivo, o que sugere défices de literacia relacional ou uma normalização generalizada. Para além disso, emergiu uma tendência para reinterpretar estes

comportamentos com empatia entre pares, minimizando a gravidade ou atribuindo-lhes motivações compreensíveis e aceitáveis. Este organiza-se em três subtemas como descrito na Tabela 2.

## **Tabela 2**

*Tema 1 e respetivos subtemas.*

<b>Tema 1</b>	<b>Subtemas</b>
<b>Fatores que sustentam o ciberabuso</b>	Experiências relacionais anteriores
	Dificuldade de identificação
	Reinterpretação empática

De forma recorrente, os participantes atribuíram o comportamento controlador e/ou manipulador do/a parceiro/a a experiências passadas negativas, como traições ou desilusões. Esta explicação parece funcionar como uma forma de justificar ou suavizar o impacto da experiência vivida. Alguns participantes referiram que só mais tarde, quando já estavam distanciados da pessoa e/ou da situação, é que perceberam que estavam a racionalizar atitudes que causavam desconforto. Ainda que este tipo de leitura não negue os efeitos do controlo, contribui para a sua legitimação parcial por parte dos jovens.

“Acho que ele era assim porque tinha sido traído antes.” (Sexo Feminino, Entrevista 1 (SFE1))

“Ela dizia que me controlava porque no passado tinham mentido muito.” (Sexo Masculino, Entrevista 2 (SME2))

“Havia muita desconfiança por causa de ex-relacionamentos.” (Sexo Masculino, Entrevista 2 (SME2))

“Ficou com medo de me perder, então tentava ter tudo sob controlo.” (Sexo Feminino, Entrevista 1 (SFE1))

Outro elemento central é a ausência de reconhecimento do comportamento como ciberabuso por parte de quem o exerce e, por vezes, também por parte de vítima. Vários participantes referiram que práticas como ver o telemóvel ou seguir toda a atividade online eram vistas como “normais” no contexto em que se inseriam. Só posteriormente, com

distanciamento ou apoio externo, perceberam o caráter coercivo dessas ações. Esta dificuldade de identificação é um dos fatores que pode contribuir para a manutenção do ciberabuso.

“Ele dizia que era normal ver o telemóvel um do outro.” (SFE2)

“Nunca pensei que fosse abuso. Toda a gente faz isso.” (SFE1)

“Eu própria só percebi depois que aquilo não era normal.” (SFE1)

“Pensei que era só ciúmes, não controlo.” (SME2)

De forma significativa, vários participantes descreveram que os seus círculos de amigos ou pessoas próximas tendiam a minimizar os comportamentos inseridos no ciberabuso, interpretando-os como sinais de afeto ou de fragilidade emocional do/a parceiro/a. Estas reinterpretações empáticas, embora feitas com intenção de apoio, podem contribuir para o silenciamento da experiência e a perpetuação do ciberabuso. Alguns participantes referiram nunca ter ouvido, durante a relação, que o que estavam a viver poderia ser problemático, o que contribui para a invisibilidade da experiência.

“As amigas até diziam que era fofinho ele querer saber tudo.” (SFE2)

“Uma amiga disse que no fundo era só medo de me perder.” (SFE1)

“Às vezes justificamos porque percebemos que a pessoa tem problemas.” (SFE1)

“Nunca ninguém me disse que aquilo era abuso, a nossa relação até era bastante invejada.” (SME2)

O segundo tema emergente diz respeito às consequências emocionais e sociais provocadas pelas experiências de ciberabuso em contextos de namoro. As entrevistas revelam que os jovens entendem que estas práticas podem ter efeitos profundos na saúde mental e na construção da identidade relacional. Os participantes relataram sintomas de ansiedade, sentimentos de culpa e baixa autoestima, bem como limitações na liberdade de expressão e isolamento progressivo. Em alguns casos, os impactos persistiram mesmo após o fim da relação, refletindo a extensão e continuidade do ciberabuso. Este tema, como podemos verificar na Tabela 3, organiza-se em três subtemas.

### Tabela 3

Tema 2 e respetivos subtemas.

Tema 2	Subtemas
Consequências psicológicas e interpessoais do ciberabuso	Consequências emocionais
	Dinâmicas relacionais futuras
	Violência digital pós-relacional

De forma transversal, os participantes relataram efeitos psicológicos associados às dinâmicas de controlo digital, como ansiedade, perturbações do sono, apatia, sintomas depressivos e sensação de sufoco relacional. Os discursos demonstram como a vigilância constante, mesmo que justificada como prova de amor, contribuiu para sentimentos de culpa e de anulação pessoal. Embora menos frequentes, surgiram também relatos de ameaça de partilha de conteúdos íntimos, o que configura uma forma de chantagem emocional e violência sexual digital, com forte impacto psicológico. Estes efeitos, ainda que relatados com intensidade variável, foram sempre descritos como difíceis de identificar no momento em que ocorriam. Importa ainda referir que se verificaram diferenças marcadas na forma como os participantes de diferentes géneros percecionam a gravidade do ciberabuso. Enquanto as participantes do sexo feminino tendem a relatar ansiedade, sentimentos de anulação ou mesmo paralelismos com violência física, os participantes do sexo masculino, com a exceção de um, demonstraram uma tendência para minimizar a gravidade destas práticas, tratando-as como normais ou pouco relevantes. Esta assimetria pode influenciar a própria identificação da violência e o acesso a estratégias de proteção.

“Comecei a ter ansiedade porque sentia que ele estava sempre a ver o que eu fazia.” (SFE1)

“Apesar de ser mau também, acho que o físico acaba sempre por ser mais grave, porque epa aleija mais tipo fisicamente.” (SME2)

“Fiquei mesmo mal psicologicamente. Foi como se me anulasse.” (SFE1)

“Ele viu tudo, viu conversas, ficou com contactos, ficou com imagens, tudo o que possas imaginar, e reinterpretava conversas como se fossem flirt, quando não era um flirt (..) E ameaçou enviar fotos, tipo, *nudes* aos pais dela, ela ficou mesmo mal.” (SFE1)

Vários participantes afirmaram que, após viverem experiências de ciberabuso, ganharam uma maior dificuldade em desenvolver confiança e receio de se exporem nas seguintes relações. Foram também relatadas situações de isolamento social, por pressão do/a parceiro/a ou por vergonha das próprias vivências. As experiências anteriores parecem ter condicionado a percepção de liberdade e autenticidade nas relações seguintes. Apesar deste aparente padrão, uma das participantes referiu que “aprendeu com isso e não deixou que a afetasse depois”, o que constituiu um discurso minoritário.

“Depois disso, demorei muito tempo a conseguir confiar noutra pessoa.” (SFE1)

“Afastei-me de amigos porque ele costumava dizer que falavam mal de mim.”

(SFE2)

“Ainda hoje tenho medo de mostrar certas coisas online.” (SFE1)

“Deixei de me sentir livre para ser eu própria, nem com outras pessoas.” (SFE2)

Em vários testemunhos, foi evidente que os diferentes comportamentos dentro do ciberabuso não terminaram com o fim da relação, prolongando-se através da vigilância em redes sociais, criação de perfis falsos ou presença física inesperada em locais frequentados pelos participantes. Esta continuidade provocou sentimentos de insegurança e angústia mesmo após o término da relação, o que dificultou o processo de recuperação emocional e reforçou o impacto psicológico a longo prazo.

“Mesmo depois de acabarmos, ele ainda ia ver os meus *stories*.” (SFE1)

“Ele criou contas falsas para ver o que eu publicava.” (SFE2)

“Apareceu no sítio onde eu estava sem eu dizer.” (SME2)

“Sentia que não tinha paz, mesmo já não estando com ele.” (SFE1)

O seguinte tema emergente da análise remete para a ambiguidade com que os participantes interpretam determinados comportamentos no âmbito digital. É evidente que não existe uma categorização clara entre o que é uma prática comum e o que é abusivo. Os participantes revelam critérios subjetivos que os jovens aplicam na avaliação das ações do/a parceiro/a. O mesmo comportamento, como ver a localização ou pedir uma palavra passe, pode ser entendido como cuidado, invasão, ou mesmo ambas em simultâneo, dependendo do contexto, da intenção por detrás, da frequência com que acontece e da existência ou não de reciprocidade. Esta ambivalência manifesta-se em três subtemas, como é possível verificar na Tabela 4.

#### **Tabela 4**

*Tema 3 e respetivos subtemas.*

<b>Tema 3</b>	<b>Subtemas</b>
<b>Ambivalência na perceção do ciberabuso</b>	Intenção
	Consentimento e reciprocidade
	Limites entre cuidado e invasão

Para a maioria dos participantes, a intenção atribuída à ação e a sua repetição são elementos centrais na distinção entre um comportamento com uma intenção de cuidado e um gesto de controlo e/ou manipulação. A avaliação moral da conduta não se baseia apenas na sua natureza objetiva, mas também no significado que lhe é atribuído no momento. No entanto, surgiram também discursos contraditórios: enquanto alguns dos participantes relativizam comportamentos invasivos desde que motivados por preocupação, outros veem a repetição e uma intenção egoísta ou mal fundada como um sinal inequívoco de ciberabuso.

“Se for uma vez por preocupação, tudo bem. Mas todos os dias é controlo.”

(SME2)

“Eu só ia ver a localização se estivesse realmente preocupada, tipo, não atende há muito tempo.” (SFE1)

“Depende do motivo... Se é porque não confia, então é abuso.” (SME2)

“Não é o ter localização. É o uso que se faz dela.” (SFE1)

A perceção de abuso dos participantes também depende fortemente da forma como a ação é iniciada e experienciada pelos dois parceiros. Foi recorrente a ideia de que o comportamento só é legítimo se for algo acordado por ambos, com base na confiança e na reciprocidade. Quando apenas um dos elementos do casal partilha dados ou sente obrigação em fazê-lo, surgem sentimentos de injustiça e desconforto. Contudo, alguns participantes demonstraram inicialmente consentimento, mas depois reconheceram ter cedido por pressão ou para evitar conflitos na relação, o que evidencia um consentimento ambíguo ou forçado.

“Se for combinado pelos dois, acho que é saudável.” (SME2)

“Eu dei a *password* porque quis, mas depois ele começou a ver tudo.” (SFE1)

“Há diferença entre partilhar porque confias e partilhar porque tens medo.”

(SFE1)

“Se é só um que dá, já não é equilíbrio.” (SME2)

No subtema seguinte surgiram perceções díspares e, por vezes, contraditórias. Alguns participantes justificaram o ciberabuso com base na preocupação ou segurança, especialmente quando os parceiros estão em contextos noturnos ou de deslocação. No entanto, outros afirmaram sentir-se desconfortáveis mesmo quando a justificação era aparentemente protetora. Há, portanto, uma linha difusa entre sentir-se protegido e sentir-se vigiado. A coexistência destes polos sugere que o mesmo comportamento pode gerar reações opostas consoante o estado emocional, a experiência relacional ou a dinâmica de poder presente.

“Partilhar localização para segurança é uma coisa. Ir ver onde estás o tempo todo é outra.” (SFE1)

“Ele dizia que era para me proteger, mas eu sentia-me vigiada.” (SFE2)

“Às vezes começa com boa intenção, mas depois já nem parece cuidado.”

(SFE1)

“No início era só por curiosidade, depois comecei a ver quem é que ele seguia, que páginas tinha, quem metia *like*.” (SFE1)

O quarto tema emergente da análise diz respeito à forma como práticas de controlo mediadas por tecnologia, como o acesso à localização, a partilha de palavras-passe ou a gestão da atividade digital, nos dias de hoje são amplamente naturalizadas nas relações íntimas dos participantes. Estes comportamentos são frequentemente interpretados como sinais de proximidade, transparência ou demonstrações de afeto. A normalização dos mesmos não se expressa apenas de forma implícita, mas é muitas vezes acompanhada de justificações verbais, o que evidencia uma transformação nos modos como os jovens concebem a intimidade nas relações afetivas. Ainda assim, surgiram diferentes perspetivas nos discursos que expressam desconforto ou hesitação, especialmente quando a prática é sentida como imposta ou condicionada. Na Tabela 5 apresentam-se os subtemas identificados dentro do tema da normalização e legitimação do ciberabuso.

## Tabela 5

Tema 4 e respectivos subtemas.

<b>Tema 4</b>	<b>Subtemas</b>
<b>Normalização e legitimação do ciberabuso</b>	Banalização da vigilância Romantização Influência dos media

A partilha de localização em tempo real, o acesso a redes sociais e a vigilância de interações online surgem, no discurso dos participantes, como as práticas relacionadas com o ciberabuso mais presentes no dia a dia dos jovens, apresentadas por muitos como quase “inevitáveis”. A maioria dos participantes descreve estas ações ou comportamentos como gestos consensuais e necessários numa relação íntima, reforçando a ideia de que a vigilância digital se tornou parte da linguagem afetiva das relações contemporâneas. No entanto, surgiram também relatos mais ambíguos, em que a prática é mantida apenas para evitar conflitos ou discussões.

“Hoje em dia é raro um casal que não tem a localização um do outro.” (SME2)

“Eu faço [partilhar localização], mas eu sei que o meu namorado não está sempre a ver.” (SFE1)

“Se não tiver a localização, parece que estás a esconder alguma coisa” (SME2)

“Muitas relações as pessoas querem controlar aquilo que o outro posta nas redes sociais, ou seja, se mete fotos de biquíni, se mete fotos em tronco nu ou *whatever*.” (SME2)

Muitos participantes associaram práticas de ciberabuso à expressão de carinho, preocupação ou investimento emocional. Esta romantização, por vezes recíproca, contribui para dificultar o reconhecimento daquilo que são na realidade práticas de ciberabuso, o que legitima dinâmicas de controlo em nome do afeto. Ainda assim, nem todos concordaram com essa perspetiva, alguns participantes, embora envolvidos nessas práticas, expressaram desconforto e consciência crítica, assumindo que o que é romantizado nem sempre é saudável.

“Eu acho que estas coisas são normalizadas porque são vistas como prova de amor.” (SFE1)

“Porquê que temos de romantizar alguém que é obcecado? Tipo isso não é uma coisa normal. Ele devia ser acompanhado” (SFE2)

“Não devia ser assim, mas estamos habituadas. Parece que é carinho, mas às vezes incomoda.” (SFE1)

“É uma forma de mostrar que estás presente, não é? Que te importas.” (SME2)

As entrevistas revelaram uma perceção crítica do papel dos media e das redes sociais na construção de ideais de intimidade que privilegiam a fusão identitária e a ausência de privacidade. Alguns participantes reconhecem que cresceram com representações que normalizam a transparência total nas relações. Outros, contudo, demonstraram desconforto com esses modelos, considerando-os pouco realistas ou até perigosos.

“Nas séries parece bonito saber tudo da outra pessoa, mas na vida real é invasivo.” (SFE2)

“Vejo muito isso no *TikTok*, tipo ‘ele tem que saber onde estou’ como se fosse romântico.” (SFE1)

“Os *influencers* mostram tudo, até conversas com os namorados. Dá ideia que isso é o normal, podermos ver tudo.” (SME2)

“Até o porno transmite a ideia de que a mulher tem de ser submissa e aceitar tudo.” (SFE1)

O último tema que surgiu na análise temática diz respeito à forma como os participantes experienciaram (ou não) respostas de apoio por parte do seu círculo social e instituições formais durante ou após episódios de ciberabuso no namoro e medidas preventivas consideradas necessárias. Os diferentes discursos revelam uma ampla variedade de reações, desde alertas por parte de amigos até silêncios desconfortáveis que contribuíram para a perpetuação do comportamento abusivo. Por fim, vários participantes relataram obstáculos emocionais, sociais e estruturais à denúncia formal, à procura de ajuda e também à criação de medidas de prevenção adequadas. Na Tabela 6 é possível verificar os subtemas em que este tema se divide.

## **Tabela 6**

*Tema 5 e respectivos subtemas.*

<b>Tema 5</b>	<b>Subtemas</b>
<b>Apoios e estratégias</b>	Intervenção entre pares
	Apoios formais
	Medidas preventivas

Alguns participantes referiram que quando se encontravam em relações onde o ciberabuso e/ou outros tipos de abusos estavam presentes foram alertados por amigos ou colegas para tal. Estas intervenções, mesmo quando discretas, tiveram impacto na tomada de consciência e, em alguns casos, motivaram o afastamento da relação. No entanto, também surgiram relatos em que estes alertas por parte de pessoas conhecidas acabaram por originar um afastamento das mesmas derivado a sentimentos de culpa e humilhação por não existir um término ou um afastamento da relação. Esta ambivalência na rede de apoio mostra que a intervenção entre pares continua a ser inconsistente e altamente subjetiva.

“As minhas amigas disseram-me que aquilo não era normal.” (SFE1)

“Tive um amigo que me avisou, mas eu não queria acreditar.” (SME2)

“Foi uma colega que me abriu os olhos.” (SFE1)

“Ninguém me dizia nada, mas eu acho que todos viam.” (SME2)

Apesar de reconhecerem o desconforto ou a natureza abusiva de certas situações, muitos participantes revelaram que não procuraram apoio institucional nem formalizaram qualquer denúncia. As principais razões invocadas foram o medo de não serem levados a sério, o sentimento de vergonha e a ausência de informação sobre canais de apoio existentes. Apenas uma das participantes referiu ter considerado denunciar, mas acabou por não o fazer por falta de confiança no sistema.

“Não denunciei porque achava que ninguém ia acreditar.” (SFE2)

“Sentia vergonha de contar, parecia que a culpa era minha.” (SFE1)

“Nunca falei com ninguém da escola, nem com professores.” (SFE2)

“Na altura nem sabia bem a quem podia recorrer.” (SFE1)

Os participantes para além de refletirem sobre os apoios formais e informais salientaram a importância da prevenção como uma das estratégias fundamentais no combate ao ciberabuso no namoro. De forma consistente, emergiu a perceção de que a intervenção em alunos universitários é frequentemente “tarde de mais”, uma vez que deveria ter início em idades mais precoces. Assim, a maioria dos jovens destacou a necessidade de integrar a prevenção desde cedo, particularmente nas escolas e em contextos familiares, através de iniciativas que promovam a literacia digital e relacional, bem como a discussão aberta sobre limites e formas saudáveis de intimidade.

“Acho que na faculdade já chega tarde... devia ser falado no secundário ou até antes, quando começamos a ter as primeiras relações.” (SFE1)

“Aqueles sessões que a GNR e a APAV fazem às vezes nas escolas não chegam a todos e muita gente nem leva a sério... devia ser algo mais consistente e não só uma palestra.” (SFE1)

“A prevenção devia começar logo em crianças, no básico e no secundário, porque é aí que se formam as ideias sobre o que é normal numa relação.”  
(SME2)

“Na universidade até podiam pôr mais panfletos, cartazes, essas coisas que chamam à atenção, mas quem mais precisa dificilmente vai às palestras.”  
(SME2)

## Discussão

Estes resultados evidenciam a complexidade das dinâmicas do ciberabuso no namoro entre jovens, marcadas por uma ambiguidade persistente entre cuidado e controle, normalização e desconforto. As cinco categorias temáticas identificadas, desde os fatores que sustentam o ciberabuso até às dificuldades na procura de apoio, revelam não só a subtileza com que o ciberabuso se pode instalar nas relações íntimas, mas também os desafios subjetivos e sociais que dificultam o reconhecimento.

Face ao exposto, o presente estudo teve como objetivo principal procurar compreender de que forma os jovens universitários percecionam e experienciam o ciberabuso nas relações de intimidade, com especial enfoque nas ambiguidades, interpretações e significados que atribuem a estas práticas. Numa realidade em que as tecnologias e o digital estão tão profundamente enraizados nas nossas dinâmicas afetivas, torna-se essencial explorar e tentar entender como é que o ciberabuso é normalizado, relativizado ou até mesmo romantizado pelas próprias pessoas que o sofrem.

Através de uma abordagem qualitativa, a análise temática permitiu aceder a discursos enriquecedores e, por vezes, contraditórios, o que revela não só a dificuldade que existe nos dias de hoje em reconhecer algo como ciberabuso no namoro, mas também os mecanismos simbólicos e relacionais que contribuem para a sua legitimação e invisibilidade da prática de este tipo de abuso. Foi possível identificar cinco temas centrais, como é possível verificar nos resultados, os fatores que sustentam o ciberabuso, as consequências psicológicas e interpessoais do ciberabuso, a ambivalência na perceção do ciberabuso, a normalização e legitimação do ciberabuso e por fim, as estratégias e apoios.

Os resultados obtidos nesta investigação demonstram que os jovens tendem a justificar a perpetuação de comportamentos inseridos no ciberabuso no namoro com experiências relacionais anteriores, nomeadamente com episódios de desilusões nas suas relações íntimas ou de infidelidade. Em vez de reconhecerem diretamente o caráter abusivo da conduta, os jovens tendem a interpretá-la como uma reação compreensível a experiências passadas negativas, o que suaviza a perceção da sua gravidade. Este enquadramento reforça a urgência não apenas de alertar para estas práticas, mas sobretudo de questionar criticamente os discursos que transformam dor ou traição em permissividade para o controle do/a parceiro/a. Deste modo, tal racionalização pode ser entendida como um mecanismo de defesa o que se reflete

nos resultados encontrados na literatura que associam os atos de ciberabuso no namoro a características individuais tais como a insegurança, ciúme e a impulsividade (Linares et al., 2021; Rodríguez-Domínguez et al., 2018). Face ao exposto importa analisar, num primeiro plano, a dificuldade em detetar as práticas de ciberabuso no namoro.

No discurso dos jovens ficou claro que os mesmos, na maioria dos casos, tinham dificuldade, no momento, em reconhecer práticas de ciberabuso no namoro, como por exemplo a monitorização da localização ou das redes sociais do/a parceiro/a, sendo que muitas vezes até as descreviam como algo que achavam que era esperado dentro de uma relação íntima. Esta perceção está alinhada com estudos que apontam que os jovens têm uma baixa literacia relacional e digital (Ouytsel et al., 2016), sendo um dos fatores centrais para a invisibilidade destes atos (Stonard, 2020). Os resultados confirmam, tal como no estudo de Burke et al. (2011), que os diferentes comportamentos abusivos são frequentemente interpretados como sinais de proximidade, o que dificulta a sua identificação. Esta tendência sugere que é necessário compreender os mecanismos cognitivos que levam os jovens a reinterpretar práticas invasivas como parte integrante de uma relação íntima, o que reforça a sua aceitação e a continuidade do fenómeno.

Outro elemento relevante prende-se com a tendência dos jovens e dos pares para reinterpretar comportamentos abusivos de forma empática, atribuindo-lhes significados como fragilidade emocional, medo de perda da relação ou demonstrações de afeto. Este resultado alinha-se parcialmente com a literatura que sublinha a romantização do ciberabuso como sinal de afeto (Ouytsel et al., 2016). Nas entrevistas foi possível identificar que esta romantização que ocorre não é apenas individual, mas também socialmente reforçada pelos pares que tendem a validar ou minimizar os comportamentos abusivos. Assim sendo, esta reinterpretação contribui para uma normalização do ciberabuso no namoro, onde a gravidade da intrusão é diluída por narrativas de empatia. Consequentemente, dificulta-se a perceção de risco e reduz-se a probabilidade de denúncia.

No que respeita às consequências do ciberabuso, os participantes descreveram um conjunto de efeitos negativos consistentes, incluindo ansiedade, depressão, perturbações do sono, sentimentos de culpa, apatia, baixa autoestima e até anulação pessoal. Estes resultados corroboram o estudo de Hancock et al. (2017), no qual identificaram o ciberabuso como preditor significativo de sofrimento emocional. Adicionalmente, a presença de ameaças de divulgação de conteúdos íntimos relatada pelos participantes confirma investigações que

destacam o impacto da violência sexual digital, sobretudo pela associação à vergonha, humilhação e receio de julgamento social (Afrouz & Vassos, 2024; Reed et al., 2020). Estes dados sugerem que o ciberabuso no namoro afeta progressivamente a autonomia, identidade e bem-estar, prolongando efeitos negativos mesmo sem violência física explícita. Estas consequências evidenciam a necessidade de reconhecer o ciberabuso no namoro como uma forma de violência que pode ter impactos psicológicos tão profundos quanto os associados a outras modalidades mais visíveis de violência em relações íntimas.

As experiências relatadas, direta ou indiretamente, revelaram ter um impacto significativo na construção de relações posteriores. Além das consequências psicológicas previamente mencionadas, verifica-se um aumento no nível de desconfiança, assim como o aumento do isolamento social (Alsawalqa, 2021; Borrajo & Gamez-Guadix, 2016). Contudo, nos resultados foi possível observar que, enquanto alguns participantes relataram a persistência do medo e da desconfiança, outros indicaram que a experiência funcionou como uma aprendizagem e motivou o evitamento de repetições em relações posteriores. Esta dualidade sugere que o impacto do ciberabuso não é uniforme, podendo levar a processos de vulnerabilização ou, em contraste, a processos de resiliência. Do ponto de vista prático, esta distinção evidencia a importância de modelos de apoio que ajudem a transformar experiências negativas em aprendizagens protetoras. Assim, torna-se crucial explorar de que modo os processos cognitivos moldam a experiência subjetiva do ciberabuso no namoro para que se consigam corromper padrões de desconfiança e isolamento que limitam a construção de relações futuras saudáveis.

Os testemunhos também evidenciaram que o ciberabuso frequentemente não termina com a ruptura da relação, prolongando-se com a monitorização das redes sociais, com a criação de perfis falsos e com a ameaça de divulgação de conteúdos íntimos. Esta continuidade confirma o que Woodlock (2017) descreve como extensão do poder do agressor através da tecnologia, tornando-o omnipresente mesmo após o término. A persistência deste tipo de abuso pós-relacional desconstrói a ideia de que o término marca necessariamente o fim do abuso, mantendo, assim, as vítimas numa sensação prolongada de vigilância e insegurança. Deste modo, qualquer intervenção eficaz exige um olhar que transcenda as relações atuais, focando-se também no acompanhamento após a separação. Assim, garante-se que as vítimas têm acesso, por um lado, a mecanismos de proteção no âmbito digital e, por outro, a apoio psicológico que lhes permita recuperar a percepção de segurança e autonomia.

Além do referido, emergiu de forma recorrente a ambivalência de determinados comportamentos: uma mesma ação (como verificar a localização ou pedir para partilhar palavras-passe) pode ser percecionada de forma positiva ou negativa, consoante a intenção que lhe foi atribuída, a frequência com que ocorre e a possível reciprocidade. Esta ambivalência tem sido amplamente descrita na literatura, traduzindo comportamentos abusivos como provas de cuidado ou lealdade (Ouytsel et al., 2016), ou caracterizando-os como algo invasivo (Ouytsel et al., 2019). Para além da dificuldade em classificar certos comportamentos, estes resultados sugerem que a perceção de abuso é moldada por fatores subjetivos e contextuais, o que contribui para a sua invisibilidade. Neste sentido, como anteriormente apurado, não estamos apenas perante interpretações divergentes, mas perante um problema estrutural: a notória incapacidade de deteção de condutas abusivas e a urgência de desenvolver processos cognitivos necessários para tal reconhecimento e combate.

O relevo atribuído pelos participantes à intenção confirma este enquadramento: quando uma ação era entendida como uma forma de preocupação, era relativizada; quando associada à desconfiança, era percecionada como abusiva (Ouytsel et al., 2019). Apesar de classificarem como socialmente inaceitáveis determinadas práticas (tais como aceder às redes sociais do/a parceiro/a, por exemplo), alguns participantes acabaram posteriormente por confessar já as ter praticado mediante uma justificação que consideravam plausível. Para além disso, verificou-se o mesmo com o fator consentimento. Este era caracterizado como legítimo quando era mútuo e equilibrado, porém em determinadas situações acontecia sob a forma de cedência por pressão, como verificado em mais de metade dos participantes do questionário do estudo de Malwarebytes (2024). Esta dificuldade em delimitar quando o consentimento é legítimo, ou quando resulta de cedência por pressão, evidencia que o mesmo, no contexto digital, não pode ser entendido apenas como um ato meramente formal, mas como processo relacional vulnerável. Como indicado por Lu et al. (2021), os limites entre o que é cuidado e o que é invasivo permanecem como algo difuso e subjetivo. Face ao exposto, a interpretação é dinâmica e contextual, podendo variar não apenas entre jovens, mas também dentro da mesma relação, consoante o estado emocional e o clima relacional. Nestes termos, muitas práticas aceites podem resultar de pressões subtis que os jovens nem sempre reconhecem como coercivas, sendo que esta dissonância cognitiva reforça a normalização e contribui para que os limites entre cuidado e invasão permaneçam difusos.

A partilha de palavras-passe, da localização e a monitorização da atividade digital foram amplamente descritas pelos jovens como rotinas comuns e fortemente integradas dentro

de uma relação íntima. Esta percepção vai de encontro às investigações previamente feitas que documentam a normalização desta vigilância no âmbito digital entre os jovens, frequentemente entendida como proximidade afetiva (Burke et al., 2011; Ouytsel et al., 2016). No estudo da União de Mulheres Alternativa e Resposta (2024) foi sinalizada a existência de uma percentagem significativa de jovens que considera legítimo aceder ao telemóvel ou às redes sociais do/a parceiro/a, o que evidencia a normalização destes comportamentos nomeadamente no contexto português. No presente estudo verificou-se, ainda, que mesmo quando os jovens sentem desconforto com estes comportamentos, acabam por não se impor com o intuito de evitar possíveis conflitos na relação. Esta aparente tolerância sugere que os ideais de transparência e fusão identitária são valorizados acima do respeito pela privacidade, o que contribui, novamente, tanto para a perpetuação do ciberabuso no namoro, como para a dificuldade em estabelecer limites dentro de uma relação íntima.

Outra dimensão central foi a romantização do ciberabuso no namoro. Como anteriormente mencionado, muitos participantes interpretam certos comportamentos abusivos no meio digital como formas de demonstrar cuidado, ou como provas de amor (Ouytsel et al., 2016). Apesar da romantização permanecer uma tendência predominante nas narrativas, sobretudo em participantes do sexo feminino, uma minoria manifestou resistência a esta associação, uma vez que considera que a obsessão e o controlo não devem ser confundidos com afeto. A coexistência destes discursos evidencia a tensão entre normas internalizadas que romantizam o ciberabuso no namoro e uma consciência crítica que procura delimitar a fronteira entre comportamentos de cuidado e práticas de vigilância. A persistência da romantização do ciberabuso no namoro evidencia que a prevenção deve incidir diretamente sobre as ideologias relacionais, promovendo modelos de intimidade que valorizem limites e respeito mútuo. Sem esta abordagem crítica, a romantização pode manter-se uma barreira simbólica que legitima estas práticas.

Um dado particularmente significativo foi a influência dos *media* e das redes sociais na construção de ideais de intimidade baseados na transparência absoluta e na fusão identitária. Séries, aplicações (como o *Tik Tok*, por exemplo) e *influencers* foram citados como representações que tornam naturais os limites difusos da privacidade entre parceiros. Esta influência é consistente com a literatura que discute o papel das ideologias românticas transmitidas por normas e expectativas culturalmente definidas sobre como se deve experienciar o amor dentro de uma relação (Belotti et al., 2022). Mais do que uma simples reprodução cultural, é possível considerar que os jovens recorrem a estas narrativas mediáticas

como “roteiros relacionais” que lhes permitem dar sentido às suas próprias experiências afetivas. Ao mobilizarem estes modelos, os jovens não só validam as suas práticas como reinterpretam os comportamentos abusivos de forma a conciliá-los com a ideia de compromisso. Por conseguinte, a exposição reiterada a certos conteúdos mediáticos pode coagir os jovens à internalização e normalização de padrões relacionais e a incorporá-los como expectativas legítimas de intimidade, o que contribui para o problema estrutural previamente mencionado.

Os testemunhos também evidenciaram que, para além da ambiguidade na perceção do ciberabuso no namoro entre os jovens, a mesma se verifica no papel dos pares. Enquanto que em determinadas situações funcionam como um fator de proteção, através de alertas de que algo não é aceitável ou correto, noutras situações podem contribuir para a perpetuação destes comportamentos por hesitação em abordar o tema ou por validação dos mesmos. Esta situação vai ao encontro do estudo de Ouytsel et al. (2020) que indica que o ciberabuso no namoro é compreendido e racionalizado à luz de normas sociais entre pares. Programas de sensibilização que envolvam grupos de amigos e comunidades juvenis podem ser particularmente eficazes, uma vez que a forma como os pares reagem tem impacto direto na legitimação ou rejeição das práticas abusivas numa relação de intimidade. Deste modo, trabalhar o contexto social imediato, que frequentemente atua como catalisador, pode constituir uma via promissora para dificultar a reprodução de ciclos de abuso e reduzir o seu reforço através do silêncio e da validação.

No que respeita ao apoio institucional, a ausência de procura revelou-se notória. Os participantes mencionaram sentimentos de vergonha, receio de não serem levados a sério e também desconhecimento sobre formas e canais de denúncia existentes. Estes resultados vão de encontro às investigações que identificam obstáculos emocionais e estruturais à denúncia, como a impunidade e a falta de confiança na resposta das autoridades (Flynn et al., 2021; Fissel, 2023). Para além de confirmarem a existência destas barreiras, os dados sugerem que a experiência de ciberabuso no namoro permanece frequentemente circunscrita ao espaço privado e relacional, o que reforça novamente a sua invisibilidade. A dificuldade em mobilizar apoios formais resulta não apenas de falhas institucionais, mas também de processos subjetivos de vergonha e autoculpabilização que muitas vezes silenciam as vítimas.

Para além do exposto, os participantes indicaram que acreditam que a prevenção deve começar mais cedo, em idades escolares, e que ações pontuais, como palestras isoladas, são

insuficientes. Esta percepção está alinhada com a literatura, que sublinha a necessidade de criar novos programas consistentes, longos e com foco em competências relacionais e digitais para alcançar mudanças efetivas (Galende et al., 2020). Ademais, este dado sugere que os jovens reconhecem a complexidade do fenómeno e acreditam que a mera transmissão de informação não é suficiente para transformar atitudes e práticas.

Em suma, a análise desenvolvida ao longo da presente discussão demonstra que o ciberabuso no namoro não pode ser entendido como um conjunto de incidentes pontuais e individuais, mas como um fenómeno que se alimenta da sua própria invisibilidade. Esta invisibilidade é reforçada pela dificuldade em reconhecer certas práticas como abusivas e pelos mecanismos cognitivos que levam os jovens a reinterpretá-las. Como meio de desconfigurar o problema estrutural, é crucial abordar todas as dimensões deste fenómeno. Importa salientar que a problemática não se cinge a relações atuais, podendo prolongar-se após o seu término. Durante o relacionamento, uma questão relevante prende-se ao fator consentimento, uma vez que este não se trata de uma mera permissão ou rejeição, mas sim de um processo vulnerável. Além do referido, releva mencionar a incoerência apurada entre a classificação de determinadas condutas como abusivas face a sua posterior prática, reiterando-se, assim, a necessidade de compreender o modo como os jovens racionalizam e legitimam práticas no contexto digital. Essa racionalização é frequentemente sustentada por narrativas de romantização, que transformam os comportamentos de controlo em provas de afeto, processo esse amplificado pela exposição mediática a modelos de intimidade que confundem fusão identitária com compromisso. Ao mesmo tempo, o papel dos pares confirma a natureza relacional do fenómeno, podendo ser um fator de proteção ou, pelo silêncio e pela validação, catalisadores da sua perpetuação. A ausência de respostas institucionais eficazes e adequadas contribui também para que o ciberabuso no namoro permaneça circunscrito ao espaço privado, reforçando, novamente, a sua invisibilidade. Assim, o presente estudo permitiu confirmar as tendências identificadas na literatura, acrescentando a percepção e a interpretação dos próprios jovens sobre o fenómeno. Evidenciou-se, ainda, a urgência de desenvolver estratégias ajustadas ao contexto concreto dos jovens, capazes de permitir uma intervenção preventiva mais célere e eficaz

### **Limitações**

Apesar da relevância dos resultados, este estudo apresenta algumas limitações que importa mencionar. A amostra, embora composta por alunos universitários de variadas áreas

de estudo, foi reduzida, o que pode afetar o número de diferentes percepções que foram recolhidas. Acresce que, derivado ao baixo nível de adesão de participantes do sexo masculino, uma das entrevistas de grupo focalizada foi constituída apenas por participantes do sexo feminino, o que pode condicionar a diversidade de perspetivas em função do género.

Do ponto de vista metodológico, importa ainda referir que uma das entrevistas foi realizada presencialmente e a outra foi realizada através da plataforma Zoom, devido a constrangimentos de horários dos participantes, o que pode ter influenciado a espontaneidade da interação. Para além disso, o contexto de grupo introduz inevitavelmente o risco de desejabilidade social, na medida em que alguns jovens podem ajustar as respostas à presença dos pares, omitir ou não aprofundar experiências que sejam mais sensíveis.

### **Sugestões para investigações futuras**

Considerando as limitações deste estudo, futuras investigações podem aprofundar aspetos relevantes que emergiram das entrevistas. Em primeiro lugar, seria interessante explorar a prevenção do ciberabuso no namoro em idades mais precoces, dado que os participantes sublinharam que o contexto universitário é um contexto tardio para intervir. Estudos focados no ensino básico e secundário podem permitir compreender como é que se formam desde cedo as conceções sobre ciúme, comportamentos de controlo e intimidade no âmbito digital.

Adicionalmente, a contradição expressa pelos jovens entre o que acreditam que é correto e os comportamentos que têm aponta para a necessidade de estudos que explorem esta dissonância entre discurso e prática no contexto do ciberabuso no namoro. Uma abordagem mista poderia permitir quantificar a prevalência destes comportamentos e, em simultâneo, procurar compreender esta dissonância. Poderia ser relevante que a parte qualitativa contemplasse entrevistas individuais, que permitissem captar experiências mais íntimas ao reduzir a influência da desejabilidade social identificada nos grupos. Isto ajudaria a aceder a narrativas que podem ter ficado silenciadas pela presença dos pares.

Outra área de investigação relevante seria analisar de que forma as representações mediáticas e os scripts românticos difundidos em séries, filmes ou redes sociais estão a contribuir para legitimar práticas abusivas como sinais de amor ou compromisso, nomeadamente no contexto português.

## Conclusão

A presente investigação teve como objetivo compreender as percepções dos jovens universitários portugueses sobre o ciberabuso no namoro. A análise qualitativa das entrevistas evidenciou a complexidade do fenómeno, marcado por ambivalências persistentes entre cuidado e controlo, normalização de práticas de vigilância digital e pela influência dos pares e dos media na legitimação destas condutas. Destacou-se ainda o impacto prolongado do ciberabuso, tanto a nível psicológico como relacional, incluindo a sua persistência após o término da relação.

Estes resultados contribuem para a literatura ao oferecer uma perspetiva qualitativa aprofundada no contexto português, evidenciando que a dificuldade em reconhecer o abuso não se deve apenas à falta de informação, mas também a narrativas culturais e interpessoais que romantizam o controlo e relativizam comportamentos abusivos. Do ponto de vista prático, o estudo reforça a necessidade de intervenções preventivas precoces em idade escolar, centradas em literacia relacional e digital, bem como de respostas institucionais mais eficazes que combatam o estigma e incentivem a denúncia.

Entre as limitações, salienta-se a dimensão reduzida da amostra e a utilização exclusiva de entrevistas de grupo focalizadas, o que pode ter condicionado a partilha individual nomeadamente pelo fator desejabilidade social. Futuros estudos poderão aprofundar a experiência masculina, explorar outros contextos culturais e recorrer a metodologias longitudinais ou a entrevistas individuais que permitam captar narrativas mais íntimas.

O estudo reforça que o ciberabuso no namoro não pode ser visto como uma extensão menor da violência offline, mas como uma forma de violência relacional com impacto próprio, que exige respostas multidimensionais. Reconhecer e intervir sobre este fenómeno é fundamental para a construção de relações mais saudáveis, equitativas e seguras entre os jovens.

## Referências

- Afrouz, R., & Vassos, S. (2024). Adolescents' Experiences of Cyber-Dating Abuse and the Pattern of Abuse Through Technology, A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse, 25*(4). <https://doi.org/10.1177/15248380241227457>
- Alsawalqa, R. O. (2021). Evaluating Female Experiences of Electronic Dating Violence in Jordan: Motivations, Consequences, and Coping Strategies. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719702>
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. Psycnet.apa.org.  
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.5.469>
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. (2024). *Estatísticas APAV Relatório Anual 2024*. [https://apav.pt/estatisticas/assets/files/Relat%C3%B3rioAnualAPAV\\_2024.pdf](https://apav.pt/estatisticas/assets/files/Relat%C3%B3rioAnualAPAV_2024.pdf)
- Belotti, F., Ieracitano, F., Donato, S., & Comunello, F. (2022). Towards “romantic media ideologies”: digital dating abuse seen through the lens of social media and/or dating in teenage narratives. *The Communication Review, 25*(1), 30–53.  
<https://doi.org/10.1080/10714421.2022.2033576>
- Borrajo, E., & Gamez-Guadix, M. (2016). Cyber dating abuse: its link to depression, anxiety and dyadic adjustment. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 24*(2), 221–235.  
[https://www.researchgate.net/publication/309482175\\_Cyber\\_dating\\_abuse\\_its\\_link\\_to\\_depression\\_anxiety\\_and\\_dyadic\\_adjustment](https://www.researchgate.net/publication/309482175_Cyber_dating_abuse_its_link_to_depression_anxiety_and_dyadic_adjustment)
- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., Pereda, N., & Calvete, E. (2015). The development and validation of the cyber dating abuse questionnaire among young couples. *Computers in Human Behavior, 48*, 358–365. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.063>
- Brown, C., Flood, M., & Hegarty, K. (2020). Digital dating abuse perpetration and impact: The importance of gender. *Journal of Youth Studies, 25*(2), 1–16.  
<https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1858041>

- Burke, S. C., Wallen, M., Vail-Smith, K., & Knox, D. (2011). Using technology to control intimate partners: An exploratory study of college undergraduates. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1162–1167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.12.010>
- Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W., & Kim, H. K. (2012). A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence. *Partner Abuse*, 3(2), 231–280. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.231>
- Caridade, S. M., & Braga, T. (2019). Versão portuguesa do Cyber Dating Abuse Questionnaire (CDAQ) – Questionário sobre Ciberabuso no Namoro (CibAN): Adaptação e propriedades psicométricas. *Análise Psicológica*, 37(1), 93–105. <https://doi.org/10.14417/ap.1543>
- Caridade, S., e Sousa, H. F. P., & Dinis, M. A. P. (2020). Cyber and Offline Dating Abuse in a Portuguese Sample: Prevalence and Context of Abuse. *Behavioral Sciences*, 10(10), 152. <https://doi.org/10.3390/bs10100152>
- Cava, M.-J., Tomás, I., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2020). Loneliness, Depressive Mood and Cyberbullying Victimization in Adolescent Victims of Cyber Dating Violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4269. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124269>
- Fissel, E. R. (2023). Is It a Crime? Cyberstalking Victims' Reasons for Not Reporting to Law Enforcement. *Social Sciences*, 12(12), 659–659. <https://doi.org/10.3390/socsci12120659>
- Flynn, A., Powell, A., & Hines, S. (2021). *Technology-facilitated abuse: A survey of support services stakeholders*. [https://anrows-2019.s3.ap-southeast-2.amazonaws.com/wp-content/uploads/2021/07/20222234/4AP.4-Flynn\\_et\\_al-TFa\\_Stakeholder\\_Survey.pdf](https://anrows-2019.s3.ap-southeast-2.amazonaws.com/wp-content/uploads/2021/07/20222234/4AP.4-Flynn_et_al-TFa_Stakeholder_Survey.pdf)
- Galende, N., Ozamiz-Etxebarria, N., Jaureguizar, J., & Redondo, I. (2020). Cyber Dating Violence Prevention Programs in Universal Populations: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 1089–1099. <https://doi.org/10.2147/prbm.s275414>

- Guedes, S., Correia, E., & Monteiro, A. P. (2022). Cyber dating abuse: Sex, substance use and relationship length. *Psicoperspectivas. Individuo Y Sociedad*, 21(2).  
<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol21-issue2-fulltext-2315>
- Hancock, K., Keast, H., & Ellis, W. (2017). The impact of cyber dating abuse on self-esteem: The mediating role of emotional distress. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(2).
- Henry, N., Flynn, A., & Powell, A. (2020). Technology-Facilitated Domestic and Sexual Violence: A Review. *Violence against Women*, 26(15-16), 1828–1854.  
<https://doi.org/10.1177/1077801219875821>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2020). Digital Dating Abuse Among a National Sample of U.S. Youth. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(23-24), 088626051989734.  
<https://doi.org/10.1177/0886260519897344>
- Kaewpradit, K., Ngamchaliew, P., & Buathong, N. (2025). Digital screen time usage, prevalence of excessive digital screen time, and its association with mental health, sleep quality, and academic performance among Southern University students. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1535631>
- Kakembo, A., & Annet. (2024). The Impact of Social Media on Modern Relationships. *The Impact of Social Media on Modern Relationships*, 5(3), 66–70.  
[https://www.researchgate.net/publication/385379322\\_The\\_Impact\\_of\\_Social\\_Media\\_on\\_Modern\\_Relationships](https://www.researchgate.net/publication/385379322_The_Impact_of_Social_Media_on_Modern_Relationships)
- Lin, C. S. (2025). Privacy paradox among romantic couples: the use of location sharing apps. *Frontiers in Human Dynamics*, 7. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1553619>
- Linares, R., Aranda, M., García-Domingo, M., Amezcua, T., Fuentes, V., & Moreno-Padilla, M. (2021). Cyber-dating abuse in young adult couples: Relations with sexist attitudes and violence justification, smartphone usage and impulsivity. *PLOS ONE*, 16(6), e0253180. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253180>

- Lu, Y., Van Ouytsel, J., & Temple, J. R. (2021). In-person and cyber dating abuse: A longitudinal investigation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3713–3731. <https://doi.org/10.1177/02654075211065202>
- Malanga, D. F. (2021). Survey of Cyber Violence Against Women in Malawi. *ArXiv (Cornell University)*. <https://doi.org/10.48550/arxiv.2108.09806>
- Malwarebytes. (2024, June 18). *Malwarebytes Survey Finds 43 Percent of People Feel Pressure to Share Digital Account Access in Relationships*. Prnewswire.com; Cision PR Newswire. <https://www.prnewswire.com/news-releases/malwarebytes-survey-finds-43-percent-of-people-feel-pressure-to-share-digital-account-access-in-relationships-302172765.html>
- Martínez-Soto, A., & Ibabe, I. (2024). Cyber Dating Abuse: Conceptualization and Meta-analysis of Prevalence Rates. *Anuario de Psicología Jurídica*, 34(2), 133–144. <https://doi.org/10.5093/apj2023a11>
- Mayoyo, N. (2025). Mental Health and Academic Engagement: The Influence of Cyber Dating Abuse Victimization on Undergraduate Students. *Open Journal of Social Sciences*, 13(02), 273–288. <https://doi.org/10.4236/jss.2025.132018>
- Montgomery, M., & Arnett, J. (2020). Erikson’s Young Adulthood and Emerging Adulthood Today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206–213. <https://doi.org/10.5195/jcyew.2015.82>
- Ouytsel, J. V., Ponnet, K., & Walrave, M. (2020). Cyber Dating Abuse: Investigating Digital Monitoring Behaviors Among Adolescents From a Social Learning Perspective. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23-24), 088626051771953. <https://doi.org/10.1177/0886260517719538>
- Ouytsel, J. V., Van Gool, E., Walrave, M., Ponnet, K., & Peeters, E. (2016). Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. *Computers in Human Behavior*, 55(1), 76–86. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.042>
- Ouytsel, J. V., Walrave, M., Ponnet, K., Willems, A.-S., & Dam, M. V. (2019). Adolescents’ perceptions of digital media’s potential to elicit jealousy, conflict and monitoring

- behaviors within romantic relationships. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-3>
- Redondo, I., Ozamiz-Etxebarria, N., Jaureguizar, J., & Dosil-Santamaria, M. (2024). Cyber Dating Violence: How Is It Perceived in Early Adolescence? *Behavioral Sciences*, 14(11), 1074–1074. <https://doi.org/10.3390/bs14111074>
- Reed, L. A., Conn, K., & Wachter, K. (2020). Name-calling, jealousy, and break-ups: Teen girls' and boys' worst experiences of digital dating. *Children and Youth Services Review*, 108, 104607. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104607>
- Reed, L. A., Tolman, R. M., & Ward, L. M. (2017). Gender matters: Experiences and consequences of digital dating abuse victimization in adolescent dating relationships. *Journal of Adolescence*, 59(1), 79–89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.015>
- Reed, L. A., Ward, L. M., Tolman, R. M., Lippman, J. R., & Seabrook, R. C. (2018). The Association Between Stereotypical Gender and Dating Beliefs and Digital Dating Abuse Perpetration in Adolescent Dating Relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(9-10), 088626051880193. <https://doi.org/10.1177/0886260518801933>
- Rodríguez-Domínguez, C., Segura, M. D., & Martínez-Pecino, R. (2018). Cyber aggressors in dating relationships and its relation with psychological violence, sexism and jealousy. *ResearchGate*, 18(1), 17–27. [https://www.researchgate.net/publication/323218000\\_Cyber\\_aggressors\\_in\\_dating\\_relationships\\_and\\_its\\_relation\\_with\\_psychological\\_violence\\_sexism\\_and\\_jealousy](https://www.researchgate.net/publication/323218000_Cyber_aggressors_in_dating_relationships_and_its_relation_with_psychological_violence_sexism_and_jealousy)
- Rogers, M. M., Fisher, C., Ali, P., Allmark, P., & Fontes, L. (2022). Technology-Facilitated abuse in intimate relationships: A scoping review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(4), 152483802210902. <https://doi.org/10.1177/15248380221090218>
- Stonard, K. E. (2020). “Technology was designed for this”: Adolescents’ perceptions of the role and impact of the use of technology in cyber dating violence. *Computers in Human Behavior*, 105, 106211. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106211>
- Stonard, K. E., Bowen, E., Walker, K., & Price, S. A. (2015). “They’ll Always Find a Way to Get to You”: Technology Use in Adolescent Romantic Relationships and Its Role in

- Dating Violence and Abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(14), 2083–2117.  
<https://doi.org/10.1177/0886260515590787>
- Taccini, F., & Mannarini, S. (2024). Unveiling the traumatic impact of cyber dating abuse and offline intimate partner violence: exploring the mediating role of adult attachment. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68759-z>
- Thorn. (2023). *How LGBTQ+ Youth Are Navigating Exploration and Risks of Sexual Exploitation Online*. Thorn. <https://www.thorn.org/research/library/lgbtq-teens-are-at-a-greater-risk-for-exploitation-online/>
- União de Mulheres Alternativa e Resposta. (2024). *Estudo Nacional Sobre Violência No Namoro*. [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2024/02/INFO\\_ARTHEMIS\\_UMAR\\_2024\\_v002\\_compressed.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2024/02/INFO_ARTHEMIS_UMAR_2024_v002_compressed.pdf)
- Wolbers, H., & Dowling, C. (2024). Routine online activities and vulnerability to dating app facilitated sexual violence. *Trends & Issues in Crime and Criminal Justice*, 704. Australian Institute of Criminology. <https://doi.org/10.52922/ti77697>
- Woodlock, D. (2017). The Abuse of Technology in Domestic Violence and Stalking. *Violence against Women*, 23(5), 584–602.  
<https://doi.org/10.1177/1077801216646277>
- World Health Organization. (2012, November 27). *Understanding and addressing violence against women: intimate partner violence*. [www.who.int](http://www.who.int).  
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-12.36>
- Zweig, J. M., Dank, M., Yahner, J., & Lachman, P. (2013). The Rate of Cyber Dating Abuse Among Teens and How It Relates to Other Forms of Teen Dating Violence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9922-8>
- Zweig, J. M., Lachman, P., Yahner, J., & Dank, M. (2014). Correlates of Cyber Dating Abuse Among Teens. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(8), 1306–1321.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-013-0047-x>

## Anexos

### Anexo A - Questionário sociodemográfico.



#### Questionário Demográfico

- 1) Idade: \_\_\_\_\_
  
- 2) Género:
  - a) Masculino
  - b) Feminino
  - c) Não binário
  - d) Outro (especificar): \_\_\_\_\_
  - e) Prefiro não responder
  
- 3) Orientação sexual
  - a) Heterossexual
  - b) Homossexual
  - c) Bissexual
  - d) Outro (especificar): \_\_\_\_\_
  - e) Prefiro não responder
  
- 4) Instituto universitário: \_\_\_\_\_
  
- 5) Área de estudo: \_\_\_\_\_

## **Anexo B** - Guião das entrevistas de grupo focalizadas.

### **Compreensão geral sobre o ciberabuso no namoro**

- 1) Para vocês, o que significa o conceito de ciberabuso no namoro? Que tipo de comportamentos ou ações consideram que sejam ciberabuso?
- 2) Na vossa opinião, que tipos de comportamentos de abuso digital são mais frequentes em relacionamentos? [Que situações acham que acontecem mais no dia a dia?]

**Breve definição de ciberabuso no namoro:** segundo a literatura, pode ser definido como uma forma de controlo e assédio exercida por um parceiro íntimo através do uso de novas tecnologias e plataformas digitais. Abrange um conjunto de comportamentos abusivos que ocorrem no contexto de interações digitais como agressão psicológica, comportamentos de controlo e monitorização, assédio cibernético, manipulação, violência sexual baseada em imagens (como a partilha ou ameaça de divulgação de conteúdos íntimos) e a partilha de rumores ou de conteúdos humilhantes através de meios multimédia.

### **Perceção de gravidade e normalização do ciberabuso no namoro**

- 3) Em termos de gravidade, como é qualificariam esta forma de violência em relação a outros tipos como física ou verbal? [Acham que é mais ou menos grave? Porquê?]

- 4) Nos dias de hoje, em que medida é que a “vigilância” do parceiro é normalizada entre os jovens? De que forma?
- 5) Na vossa opinião, de que forma sentem que a sociedade (media) contribui para a normalização deste tipo de comportamentos? [Acham que existem mensagens ou exemplos na cultura popular, redes sociais, etc, que incentivam estes comportamentos?]

### **Impacto da tecnologia e das redes sociais**

- 6) De que forma o uso excessivo de tecnologia e redes sociais pode influenciar a confiança dentro de um relacionamento? [Por exemplo, a confiança aumenta ou diminui com o uso excessivo de dispositivos e redes sociais?]
- 7) Qual a importância da privacidade num relacionamento saudável? [Sentem que a privacidade é algo respeitado nas relações atuais?]
- 8) De que forma acham que as redes sociais podem influenciar a dinâmica de controlo e privacidade entre parceiros(as)?
- 9) Como acham que a tecnologia e as redes sociais têm influenciado a forma como duas pessoas numa relação comunicam entre si? [Acham que trouxe mais desafios ou benefícios? Porquê?]

### **Fronteiras em preocupação e comportamentos abusivos**

- 10) Como encaram a possibilidade de rastrear a localização de uma pessoa significativa através de dispositivos? [Acham que é uma prática aceitável em certos contextos?]

- 11) A nível de atitudes e comportamentos digitais, o que consideram que sejam as principais fronteiras/limites entre cuidado/preocupação e o ciberabuso num relacionamento (onde acaba uma e começa outra)? [Onde acham que uma atitude de preocupação se pode transformar numa atitude/comportamento abusivo?]
- 12) Na vossa perspetiva, existem situações em que comportamentos e atitudes abusivas no âmbito digital podem ser justificáveis? Se sim, quais?
- 13) Na vossa opinião, que razões podem levar uma pessoa a sentir necessidade de adotar os diversos tipos de comportamentos abusivos que temos vindo a falar?

#### **Experiências e consequências do ciberabuso no namoro**

De seguida vamos entrar em perguntas relacionadas com experiências pessoais, gostava apenas de ressaltar, tal como indicado no consentimento informado, nenhuma informação ou dado pessoal será revelado e que o vosso bem-estar e privacidade são prioridade neste processo.

- 14) Já viveram ou presenciaram alguma situação num relacionamento que considerem que possam ser formas de ciberabuso? Como reagiram ou lidaram com a situação?
- 15) Já existiram situações em que sentiram que podiam estar a controlar de alguma forma uma pessoa através de meios digitais? Como é que se sentiram nessas situações?
- 16) Acham que a explicação da intenção por detrás de um comportamento abusivo pode mudar a forma como interpretamos esse comportamento? De que modo?

- 17) De que forma viver ou praticar comportamentos abusivos num relacionamento pode afetar a forma como interagimos ou confiamos em amigos e familiares?  
[Acham que de alguma forma pode mudar a maneira como encaramos essas relações?]
- 18) Que consequências psicológicas consideram que o abuso digital pode ter numa pessoa?
- 19) No contexto português, jovens reportaram violência no namoro onde incluíram comportamentos abusivos mediados por tecnologias digitais. O que acham que leva os jovens, em relações de intimidade, a aceitar/permitir os vários tipos de comportamentos abusivos que temos vindo a falar?

#### **Reflexão e possíveis estratégias de prevenção**

- 20) Na vossa opinião, o que poderia ser feito para tentarmos reduzir a frequência de comportamentos de abuso digital entre os jovens?
- 21) Na vossa perspetiva, que papel é que as instituições universitárias podem desempenhar na prevenção e combate do abuso digital? [que tipos de iniciativas ou ações poderiam ajudar?]

## Anexo C - Consentimento informado.



### CONSENTIMENTO INFORMADO

Este estudo tem como objetivo explorar e procurar compreender as perceções de jovens universitários em relação ao abuso digital em relações de intimidade, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica no ISPA (Instituto Universitário) com a orientação da Professora Doutora Andreia Rodrigues.

A participação neste estudo consiste em refletir e responder a um conjunto de perguntas numa entrevista de grupo focalizada. Durante a sessão, prevê-se discutir temas relacionados com o abuso digital em relações de intimidade, assim como a partilha de experiências pessoais.

A duração prevista para esta entrevista de grupo focalizada é de aproximadamente 60 minutos e será feita a gravação de áudio da mesma.

Nenhuma informação pessoal será divulgada. Todas as informações fornecidas serão tratadas de forma confidencial e utilizadas exclusivamente para fins deste estudo. Os dados recolhidos serão anonimizados, nenhuma identificação direta ou indireta será possível através dos resultados finais.

Para qualquer dúvida ou esclarecimento adicional relativos à participação no estudo, pode contactar através do email: joana.taquelim@hotmail.com.

Muito obrigada pela disponibilidade e cooperação.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Joana Taquelim, estudante de Mestrado em Psicologia Clínica no ISPA