
REDES SOCIAIS

Um suporte para a prática do *self-cyberbullying*

Felícia Figueiredo*

Resumo: As redes sociais têm vindo a dar suporte à prática de comportamentos de *cyberbullying*, nas suas várias vertentes uma das quais é apresentada neste artigo: o *self-cyberbullying*. Trata-se de um comportamento autoagressivo, que envolve o uso das tecnologias digitais para promover, de forma anónima, constrangimento psicológico ao próprio, com o objetivo de chamar a atenção de outros, adultos ou pares. O artigo sintetiza algumas das suas características, tendo como referentes o *cyberbullying* e a autoagressão. Apresenta os resultados de um estudo internacional e destaca a importância de se conhecer a prevalência entre os adolescentes portugueses, tendo em vista a sua prevenção.

Palavras-chave: autoagressão, *self-cyberbullying*, *cyberbullying*, redes sociais

SOCIAL NETWORKS: A SUPPORT FOR THE PRACTICE OF SELF-CYBERBULLYING

Abstract: Cyberbullying has been widely present in social networks and websites. This paper addresses self-cyberbullying behaviours in their various expressions. Self-cyberbullying consists of a self-destructive conduct in which individuals use digital technologies to anonymously promote psychological self-embarrassment, ultimately aiming to draw the attention of other adults or peers. Having cyberbullying and self-harm as a referential, this article identifies the characteristics of self-cyberbullying. Results of a relevant international study on self-cyberbullying are discussed underlining the importance of detailed knowledge on this phenomenon in order to prevent its emergence among Portuguese teenagers.

Keywords: self-harm, self-cyberbullying, cyberbullying, social networks

* Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra (Coimbra/Portugal).

RESEAX SOCIALX: UN SUPPORT POUR LA PRATIQUE DE LE SELF-CYBERBULLYING

Résumé: Les réseaux sociaux peuvent stimuler la pratique de comportements de *cyberbullying*, dans ses divers aspects une desquelles est présentée dans cet article: *self-cyberbullying*. Il s'agit d'un comportement auto-agressif, impliquant l'usage des technologies digitales pour promouvoir, de façon anonyme, la contrainte psychologique à soi-même, avec l'objectif d'attirer l'attention des autres, adultes ou couples. L'article synthétise certaines de ses caractéristiques, ayant comme associé le *cyberbullying* et l'auto-agression. Il présente les résultats d'une étude internationale et distingue l'importance de connaître la prévalence entre les adolescents portugais, ayant en vue sa prévention.

Mots-clés: auto-agression, *self-cyberbullying*, *cyberbullying*, réseaux sociaux

Introdução

A adolescência representa uma etapa do desenvolvimento biopsicossocial, situada entre os 10 e os 19 anos (OMS, 1995). Perspetivas recentes (e.g., Casey, 2015) consideram que tem início na puberdade e determina a transição da infância para a idade adulta, sendo condicionada pela independência financeira.

Representa ainda um período caracterizado por grandes alterações físicas, pela consolidação da autoimagem e pelo desenho da identidade. Destacam-se a preocupação com o reconhecimento do valor no grupo de amigos e com o que se aparenta ser aos olhos dos outros (Auty & Elliott, 2001), o questionamento de regras, imposições e valores, os conflitos emocionais e sociais e o desejo de explorar novas situações. A aceitação destas mudanças desempenha um papel importante nesta trajetória de crescimento (Ferreira & Nelas, 2006; Patchin & Hinduja, 2010; Twenge & Campbell, 2001).

As perceções sobre si estão mais suscetíveis a distorção, podendo levar o adolescente à construção de um autoconceito irrealista (Guerreiro, 2014; Harter, 1999), o qual, por sua vez, pode dar origem a sentimentos de angústia, a medos e a incertezas. Nesta ambivalência de sentimentos, a saúde mental pode surgir fragilizada, favorecendo alterações no funcionamento psicológico normal do adolescente (Strauman & Higgins, 1993).

Neste período de maior vulnerabilidade, no qual as variações de humor são frequentes (Laufer, 2000), há tendência para passar à ação, podendo alguns adolescentes adotar comportamentos associados a algum risco, físico ou psicológico (MacCrimmon & Wehrung, 1986), desenvolver psicopatologias e/ou enveredar por comportamentos autoagressivos, como solução para os seus problemas (Borges & Werlang, 2006).

A autoagressão apresenta alguma expressão na adolescência, designadamente entre as raparigas dos 13 aos 15 anos (Daine et al., 2013; Fisher et al., 2012; Guerreiro & Sampaio,

2013; Hawton, Rodham, Evans, & Weatherall, 2002; Hay & Meldrum, 2010; Nunes, 2012; Rissanen, Kylma, & Laukkanen, 2011). Qualquer comportamento autoagressivo, independentemente das motivações inerentes, representa um sinal de adolescência patológica e de mal-estar que não deve ser negligenciado. A possibilidade do jovem se fixar a um padrão de comportamentos com consequências negativas poderá traduzir-se numa falta de esperança, incapacidade de conseguir um sentido para lidar com as suas emoções e de manter um sentimento sustentado de bem-estar, com repercussões ao nível individual, familiar, social e escolar (Guerreiro & Sampaio, 2013).

Os adolescentes dispõem hoje de mais tempo para se dedicarem ao lazer, à socialização, ou para experienciarem a adolescência de um modo diferente daqueles que outrora tinham de conciliar as obrigações escolares com as de uma atividade profissional.

Nascidos na era digital (Prensky, 2001), representam uma geração curiosa, flexível, detentora de uma compreensão intuitiva do uso das tecnologias (Stone, Stanton, Kirkham, & Pyne, 2001). Contudo, a utilização hodierna que delas fazem, tem proporcionado algumas preocupações, associadas ao anonimato e invisibilidade, à introjeção solipsística (comportamentos virtuais não têm consequências reais) e imaginação dissociativa (na ação virtual é possível agredir sem que ninguém seja ferido) (Turkle, 1997).

As redes sociais da Internet (RSI) constituem um fenómeno que experimentou um rápido crescimento nos últimos anos (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). Geradoras de novas e múltiplas formas de relacionamento entre os indivíduos, têm providenciado contextos pouco regulados, nos quais perfis falsos ou blogs anónimos têm sido criados para praticar agressão.

São exemplo desses comportamentos agressivos o *cyberbullying* (Bargh & McKenna, 2004) e uma nova faceta de produções de *cyberbullying*, pelo e para o próprio, o *self-cyberbullying* (Boyd, 2010; Chan, Kok, Ong, & Yuvitasari, 2013; Englander, 2012). Trata-se de uma problemática inquietante e preocupante para pais, educadores e sociedade em geral.

Doutos na temática da agressão *online* (e.g., Boyd, 2010; Englander, 2012; Hawton, Saunders, & O'Connor, 2012; Sá, 2012; Selfharm UK, 2015; Tokunaga, 2010) afirmam que, de entre as sequelas promovidas por este tipo de agressão, se encontram as do foro psicológico, que podem traduzir-se numa redução dos níveis de autoestima, em sentimentos de vergonha, de humilhação e de rejeição, na disrupção de laços afetivos e sociais com os pares, numa desmotivação perante a vida escolar e em implicações ao longo da vida. Estes efeitos negativos estendem-se inevitavelmente às famílias, que sofrem com a infelicidade dos filhos, e às escolas, onde, para além de poder proliferar um ambiente comprometedor das relações interpessoais, se observam repercussões no sucesso escolar e acrescidos índices de abstenção e de abandono escolar.

Empenhados em solidificar o conhecimento sobre problemáticas reconhecidas internacionalmente, designadamente o *cyberbullying*, por vezes tais eruditos esquecem-se de que os

comportamentos se modificam, acompanhando a tendência das tecnologias, e que em determinadas situações a forma mais eficaz de evitar ou de minorar as suas sequelas pode consistir em estar na vanguarda, antecipando novas vertentes ou facetas destes comportamentos agressivos, prevenindo ou evitando precocemente a sua ocorrência. Urge, por isso, compreender de que modo o uso generalizado das tecnologias e da Internet alterou a dinâmica da agressão praticada nestes contextos: como interagem e porque se autoagredem os adolescentes nas RSI.

Redes sociais

Riscos e benefícios

Crianças e jovens estão a crescer num mundo onde a distinção entre Internet fixa e móvel se esbateu, tanto pelo acesso através de *wifi* e cobertura 3G/4G, como pela disponibilidade de novos equipamentos, tais como *smartphones*, *tablets* ou computadores portáteis (Simões, Ponte, Ferreira, Doretto, & Azevedo, 2014).

Uma das mais marcantes mudanças no ambiente social dos séculos XX e XXI relaciona-se com o impacto que as tecnologias emergentes tiveram na cultura e no quotidiano dos sujeitos, em particular na vida dos jovens (Boyd, 2014), sendo que o seu uso tem aumentado progressivamente nos últimos anos (Ellison et al., 2007; Rideout, Foehr, & Roberts, 2010). Com efeito, segundo Lenhart, Arafeh, Smith, e Macgill (2008), 85% dos adolescentes dos 12 aos 17 anos já recorreram, pelo menos uma vez, a alguma forma de comunicação pessoal eletrónica (e.g., envio de *e-mail*, de mensagens instantâneas ou publicação de conteúdos numa rede social).

Os adolescentes portugueses não se excluem dessa utilização massiva. Segundo um estudo europeu (Haddon, Livingstone, & EU Kids Online network, 2012), envolvendo jovens dos 9 aos 16 anos ($N = 25.142$), 53% utilizavam diariamente a Internet ($x_{\text{Europeia}} = 60\%$) e 67% (3ª taxa mais elevada da Europa) acediam-lhe através dos seus computadores portáteis, sendo a primeira utilização uma característica que ocorre mais cedo, por volta dos 10 anos. Destes resultados se depreende a importância que lhe atribuem e que tem reforçado o papel de «estar *online*» como nova forma de integração social (Ellison et al., 2007).

Enquanto ser eminentemente social, qualquer adolescente sente necessidade de estabelecer relações interpessoais e de conviver com grupos, com os mesmos interesses ou interesses distintos, em cenários cada vez mais diversificados. Assim, para além da escola, destacam-se atualmente as RSI (*ibidem*).

Resultado do poder atrativo e catalisador do *Facebook* a nível nacional, Portugal ocupa o 39º lugar no *ranking* de utilização mundial. Entre as três funcionalidades mais populares

(Grupo Marktest, 2012), os seus utilizadores destacam a troca de mensagens (80.4%), os comentários a publicações de amigos (70.1%) e a utilização dos serviços de *chat* (64.5%).

Em quatro anos, assistimos à afirmação da rede social *Facebook* entre os mais novos, designadamente aos 13 anos (Simões et al., 2014). Dados relativos à participação de Portugal no projeto *Net Children Go Mobile (ibidem)*, no qual participaram mais seis países europeus, reportaram que, das crianças e jovens portugueses ($N = 511$) dos 9 aos 16 anos que tinham um perfil numa rede social, o *Facebook* era a rede dominante (97%), em ambos os sexos e em todos os níveis socioeconómicos.

Parte deste sucesso pode dever-se a uma «maior liberdade» de expressão, realismo e entrega dos utilizadores na exposição dos seus sentimentos e nas opiniões sobre os assuntos discutidos em rede (Ciribeli & Paiva, 2011).

As RSI permitem ao utilizador, através da criação de um perfil público ou semipúblico, deixar mensagens ou comentários nos perfis dos seus «amigos», partilhar fotos ou vídeos e manter contacto com pessoas, amigos ou familiares, quando as condições da vida implicam a separação (Boyd & Ellison, 2007). Do lúdico ao profissional, passando pela vertente social, o objetivo principal é «manter-se em contacto com...», comunicar, fazer novas amizades, manter ou solidificar relações criadas *offline* (Ellison et al., 2007), partilhar experiências com pessoas com interesses, problemas e causas comuns, com estilos de vida e rotinas diferentes, ou com aqueles que apresentam semelhanças muito superficiais (Gonçalves, 2009).

Com as RSI, assistiu-se a uma alteração no paradigma de partilha de informação: as memórias (e.g., fotografias) ficam guardadas na *cloud*; as conversas passaram a ocorrer na forma de *chats*; as palavras e as ideias ficam registadas para sempre, deixando de haver lugar para mudanças de opinião; as desavenças, as respostas insensatas, os desabafos, a pressão de «amigos» ou mensagens de relacionamentos interpessoais ficam disponíveis em espaços de acesso aberto, no presente e para o futuro, tanto para amigos e conhecidos como para desconhecidos ou pessoas menos próximas emocionalmente; as mensagens calorosas passaram a exprimir-se em *likes* e as desavenças pelo vedar o acesso a... (Filipe, 2014).

Neste contexto de exposição alargada, onde cada ação individual se torna coletiva e propriedade do outro (Afonso, 2014), as alegrias ou a dor de um momento passaram a ser partilhadas, consagrando o ciberespaço como o lugar dos relacionamentos, informações e sociabilidades (Ferreira & Vilarinho, 2013), mas também como lugar onde pedidos de desculpa e elogios se tornam mais difíceis de acontecer.

Neste novo paradigma da comunicação, que aponta para uma alteração consistente dos hábitos de socialização a nível mundial, parte da vida social do adolescente é vivida *online* (Mesch, 2009). Assim, compreende-se que seja este o espaço eleito para «descarregarem» informação pessoal, exporem receios, conflitos pessoais, sentimentos de solidão, de incom-

preensão, de frustração ou de ódio (Bargh & McKenna, 2004; Boyd, 2008; Rosa, 2011), sem ponderarem os riscos inerentes à possibilidade de atividades ilícitas (Martins, 2014).

A vida em rede, não é fácil (Boyd, 2014). O anonimato pode favorecer um efeito de desinibição (Suler, 2004), capaz de encorajar o utilizador a experimentar novas estratégias de apresentação pessoal, ou a revelação de aspetos pessoais que ocultaria na vida real, e que o podem expor a múltiplas formas de agressão (Trolley & Hanel, 2010). Nestes contextos, comunidades, perfis falsos ou blogues anónimos são algumas formas usadas pelo agressor para atacar as vítimas (Keith & Martin, 2005). Assim, não sendo possível eliminar completamente as experiências de risco *online* será, contudo, desejável minimizá-las.

Redes sociais e comportamento (auto)agressivo

Autoagressão

O sentimento de autodestruição surge após várias perdas (...), rupturas, pequenos conflitos que se acumulam hora a hora, a tornar impossível olhar para si próprio. (Sampaio, 2000: 42)

A autoagressão representa uma medida de *coping* utilizada pelo sujeito para fazer face à ausência de recursos pessoais, a estratégia encontrada para lidar com estados emocionais negativos, sejam estes sentimentos de frustração, de desvalorização ou de rejeição (Almeida, 2010; Castilho, Gouveia, & Bento, 2010; Hay & Meldrum, 2010; Mesquita, Ribeiro, Mendonça, & Maia, 2011; Walsh, 2006) Representa, ainda, uma forma de comunicar experiências subjetivas e de estas serem (re)conhecidas por outros (Borges, 2012), de chamar a atenção para sentimentos considerados insuportáveis, evitando o abandono (Castilho et al., 2010), de influenciar ou exercer poder sobre outros (familiares, amigos ou pares) ou um meio de integração no grupo de pares (Almeida, 2010).

Representa um problema de saúde pública, uma vez que apresenta valores de prevalência expressivos (Guerreiro, 2014; McMahon et al., 2010) em diferentes países, incluindo Portugal.

Resultados nacionais (Guerreiro, 2014) referem que 7.3% ($N = 1713$; 12 aos 20 anos) dos adolescentes tiveram ao longo da vida pelo menos um episódio de autoagressão e que 59% ($N = 6026$; 10 aos 20 anos) se autoagrediram deliberadamente (Matos, Simões, Camacho, & Reis, 2014), sendo que destes últimos 53.3% sentiam-se tristes e fartos durante esse comportamento.

Em termos de prevalência mundial, numa revisão sistemática de 128 estudos, Rissanen et al. (2011) confirmaram que 13.2% dos adolescentes tinham vivenciado pelo menos um episódio de autoagressão.

No que se refere aos fatores facilitadores têm sido apontados: as características de uma personalidade impulsiva, perfeccionista e com fraca capacidade de decisão para enfrentar os desafios da vida; a história de vida e os fatores ambientais; as características de comportamento antissocial e de baixa tolerância à frustração; as expectativas demasiado elevadas ou baixas dos pais em relação aos filhos; a separação de amigos ou de pessoas significativas; as questões de orientação sexual (Daine et al., 2013; Derouin & Bravender, 2004; Guerreiro, 2014; ISSS, 2010; Jacobson & Gould, 2007; Mesquita et al., 2011; Ougrin, Tranah, Leigh, Taylor, & Asarnow, 2012).

Para além destas, são ainda apontados: as situações de stresse escolar (Papalia, Olds, & Feldman, 2001), designadamente comportamentos que implementem insucesso e as dificuldades de relacionamento com professores e colegas; as mudanças físicas ocorridas na adolescência, por proporcionarem sentimentos de insegurança e insatisfação com a imagem corporal, muitas vezes não idealizada (Brixval, Rayce, Rasmussen, Holstein, & Due, 2012; Jacobson & Gould, 2007); a vitimização por *bullying* e *cyberbullying* (Daine et al., 2013; Englander, 2012; Guerreiro & Sampaio, 2013; Smith, 2012), por estarem associadas a elevados níveis de angústia e baixa autoestima (Fisher et al., 2012); o descontentamento consigo próprio (Castilho et al., 2010).

O perfil de utilizadores das RSI apresenta algumas singularidades pelo que o padrão de comportamentos agressivos a elas associados ainda não é conhecido nem está totalmente esclarecido. Contudo, segundo evidência científica (e.g., Young Minds & Cello, 2012), três em cada quatro jovens ($N = 1002$) tem dificuldade em saber com quem falar sobre autoagressão, recorrendo muitas vezes à Internet para procurar informação, ajuda, apoio ou estratégias de sobrevivência (Daine et al., 2013). Por outro lado, algumas tentativas de suicídio ou suicídios consumados por adolescentes, ocorrem em pequenos aglomerados, num período de tempo e espaço que é compatível com os mecanismos de contágio e de imitação de comportamentos praticados *online* (*idem*).

Os estímulos produzidos pela Internet e tecnologias móveis, ou pelas RSI, são de tal forma mobilizadores que quem interage, ativa ou passivamente, pode alienar-se do que o rodeia (Patrício, 2014) e tornar-se incapaz de distinguir o uso convencional de uma utilização danosa para o próprio ou para terceiros.

O mau uso acontece quando dele resulta, em função do tempo, forma de utilização ou conteúdo, dano individual, psicológico, afetivo, social ou físico (Bittar, 2014), quando constitui fonte de stresse e de preocupação ou quando se torna num comportamento aditivo, pela natureza, noção de reforço e resposta imediata que proporciona (Costa, 2014; Ferreira & Vilarinho, 2013; Patrício, 2014).

Existe evidência (Dredge, Gleeson, & Garcia, 2014; Freire, Alves, Breia, Conceição, &

Fragoso, 2014) de que, de entre as situações associadas ao mau uso das RSI, se encontra a prática de *cyberbullying*. De facto, 54% dos jovens que participaram no estudo *EU Kids Online* (Haddon et al., 2012) afirmaram ter experimentado *cyberbullying*, enquanto vítimas ou agressores, na rede social *Facebook*.

Cyberbullying

Qualquer forma de *bullying* pode marcar para sempre a personalidade do indivíduo, torná-lo débil na capacidade de comunicar e incapaz de se afirmar em termos sociais. A frequência e severidade destes comportamentos vão, progressivamente, enfraquecendo a capacidade de resistência da vítima que, de forma corrosiva, se vai isolando, destruindo a sua autoimagem, reduzindo a autoestima e aniquilando qualquer tentativa de ultrapassar ou de alterar o círculo vicioso agressão/vitimização.

A complexidade das consequências do *bullying* faz com que continue a ser objeto de múltiplos estudos (Brito & Oliveira, 2013; Fisher et al., 2012; Gouveia, 2011; Kathryn, Minchin, Harbaugh, & Guerra, 2014; Zablotsky, Bradshaw, Anderson, & Law, 2013), os quais permitem o conhecimento da sua prevalência.

A prevalência mundial do *bullying* tem-se situado entre 10% e 60% (e.g., Bottino, Bottino, Regina, Correia, & Ribeiro, 2015; Buelga, Cava, Musitu, & Torralba, 2015; Castela, 2013; Perren, Dooley, Shaw, & Cross, 2010; Raimundo & Seixas, 2009; Raskauskas & Stoltz, 2007; West, 2015).

Relativamente aos adolescentes portugueses, Matos e Pedroso (2009) verificaram que 59.4% já tinham assistido a uma situação de provocação, na escola ou num local próximo, que cerca de metade destes nada tinha feito no momento e que 10.7% tinha incentivado o provocador. Mendes (2010) constatou que 50% dos estudantes da sua amostra haviam sido vítimas de *bullying*, sendo 30% agressores e 90% observadores.

O *bullying* face-a-face continua a persistir (Modecki, Minchin, Harbaugh, Guerra, & Runions, 2014) e evoluiu para novas práticas: o *cyberbullying*.

Para que um comportamento agressivo seja considerado *cyberbullying* devem ser satisfeitas três condições: repetição do comportamento; causar dano a alguém; ser levado a cabo com intencionalidade (Dehue, Bolman, & Vollink, 2008; Tokunaga, 2010).

Em função da via pela qual é produzido (Raskauskas & Stoltz, 2007; Slonje & Smith, 2008) e do tipo de agressão praticada (Willard, 2007), pode ser definido como todo o comportamento manifestado por um grupo ou indivíduo que, de forma reiterada, transmita mensagens agressivas ou hostis, com a intenção de fazer mal ou causar incomodidade a alguém (Belsey, 2005; Tokunaga, 2010).

Trata-se de uma forma de ser cruel para com outros enviando, reencaminhando ou publicando conteúdos prejudiciais aos mesmos utilizando, para tal, a Internet ou outras tecnologias digitais (Belsey, 2005; Faustino & Oliveira, 2008; Ventura, 2011): *e-mails*, mensagens por telemóvel, *websites* ou as RSI (Smith et al., 2008).

No que se refere à natureza do abuso praticado, este pode traduzir-se em comportamentos de discussão acesa, assédio, dissimulação, revelação de segredos, engano, exclusão e ciberperseguição (Willard, 2007).

Organizado numa dinâmica relacional, em que se diferenciam papéis (agressor, vítima, reforçador, auxiliar, defensor e observador), o canal de comunicação usado, a instantaneidade e a ausência de contacto face-a-face conferem-lhe características especiais (Matos, Pessoa, Amado, & Jäger, 2011). Nesse sentido, e por se prover da rapidez, visibilidade e imediatismo da informação proporcionada pela Internet, facilmente se dissemina, alargando o poder pessoal de quem intimida e a vulnerabilidade de quem é vítima.

Impacto na vítima

O *cyberbullying* atenta contra a saúde, a integridade psicológica e, em alguns casos, física da vítima, exerce danos emocionais de difícil reversão, ou até mesmo irreversíveis (Patchin & Hinduja, 2010), de que é exemplo a diminuição da função cognitiva após os 50 anos de idade (Takizawa, Maughan, & Arseneault, 2014).

As vítimas, regra geral, apresentam perturbações do sono e da alimentação, frustração e baixa autoestima (Hansen, Hasselgard, Undheim, & Indredavik, 2013; Novo, 2009; Nunes, 2012), comprometimento da capacidade de socialização, ansiedade, stresse, depressão, fobia e desmotivação perante a vida escolar (Sá, 2012), absentismo e menor desempenho académico (Prados & Fernández, 2007). Para além do referido, apresentam maior tendência para atribuir a culpa a si próprias, desinteresse geral (Schenk & Fremouw, 2012), pior saúde física e maior tendência para o suicídio (Dobry, Braquehais, & Sher, 2013; Fisher et al., 2012; Hinduja & Patchin, 2010; Wendt & Lisboa, 2013).

Prevalência nacional e internacional

O *cyberbullying* constitui uma problemática à escala mundial e é também uma realidade em Portugal (Simões et al., 2014), a qual tem aumentado.

Entre as crianças e jovens portugueses, dos 9 aos 16 anos, os dados divulgados da participação de Portugal no estudo europeu *Net Children Go Mobile* (Simões et al., 2014), que com-

para os resultados de 2014 com os obtidos em 2010 no projeto *EU Kids Online* (Haddon et al., 2012), referem que a prevalência do *cyberbullying* passou de 7% ($N = 502$) para 10% ($N = 511$).

A tendência de crescimento da prevalência do *cyberbullying*, sugerida pelos estudos anteriormente referidos, é corroborada pelos resultados obtidos na participação de Portugal no estudo do *Health Behaviour in School-aged Children* (Matos, Simões, Camacho, & Reis, 2014), no qual participaram alunos do 6º, 8º e 10º anos, de escolas de todo o país ($N = 6.026$), com uma prevalência de 15.4%.

A realidade portuguesa do *cyberbullying* parece ser, aparentemente, menos preocupante do que a da vizinha Espanha onde Buelga et al. (2015) encontraram uma prevalência de 32% ($N = 1415$; adolescentes dos 12 aos 17 anos).

Na Europa, a prevalência descrita na literatura sobre *cyberbullying* (e.g., Calmaestra, Del Rey, Rosario Ortega, & Mora-Merchán, 2010) fixa-se entre 1% e 50%, sendo que a maioria dos estudos aponta uma percentagem da ordem dos 10%. Já a nível mundial, os estudos sugerem um envolvimento dos jovens entre 10% e 49% (Juvonen & Gross, 2008; Kowalsky & Limber, 2007; Li, 2007; Patchin & Hinduja, 2010; Raskauskas & Stoltz, 2007; Tokunaga, 2010).

Importa realçar que o risco de ser agressor *online vs. offline* aumenta 48% se for rapariga, 30% a cada hora passada na Internet e 31% se o jovem apresentar outros comportamentos de risco na Internet, para além de que o agressor e a vítima apresentam, muitas vezes, alternância de papéis (Haddon et al., 2012).

Self-cyberbullying

Habitualmente conceptualizamos o *cyberbullying* como um ato hostil dirigido a alguém (Belsey, 2005; Tokunaga, 2010). Nesse sentido, quando um jovem é anonimamente alvo de assédio moral ou de perseguição *online*, pensamos tratar-se de um ato desencadeado por outrem. Contudo, esta não parece ser a única faceta do *e-bullying* na atualidade (Boyd, 2010; Englander, 2012; Englander & Raffali, 2012). Alguns jovens produzem *cyberbullying* para si próprios, ou seja, praticam *self-cyberbullying* (Boyd, 2010; Englander, 2012) como forma de sair do anonimato.

Os investigadores dedicados à problemática do *self-cyberbullying* (Boyd, 2010; Englander, 2012) propuseram uma definição que aponta para um comportamento autoagressivo intencional, praticado por um indivíduo, de forma anónima, e que consiste na publicação ou envio de mensagens hostis sobre si, para os seus próprios perfis criados numa RSI, aos quais respondem, com o objetivo de conquistar a atenção, a simpatia e a admiração de observadores *online* – pais, amigos ou pares – e, desse modo, levá-los a preocuparem-se consigo ou que estes os defendam (Boyd, 2010; Den Hamer, Konijn, & Keijer, 2013; Englander, 2012).

Recorrendo a este ato autoagressivo, executado de forma premeditada e consciente (Boyd, 2010), e ajudado por aqueles que depois de conquistada a confiança, e sem se aperceberem, passam a defendê-lo *online*, o *self-cyberbullie* procura obter bem-estar (Selfharm UK, 2015).

Nesta forma de autoagressão psicológica, também denominada «*Münchhausen* digital» (Boyd, 2010; Englander, 2012), o *self-cyberbullie* recorre ao trauma psicológico como estratégia para evitar o abandono, obter valorização, amor ou afeto dos pais e amigos, comunicar a angústia e sofrimento aos outros, mostrar resistência e resiliência ou conseguir controlar algo na vida (*idem*).

O *self-cyberbullying*, como problemática perpetrada nas redes sociais, em que o perpetrador e a vítima são o mesmo indivíduo, compreende um conjunto de comportamentos de difícil operacionalização, tanto no que se refere aos fatores precipitantes, como nas motivações, consequências ou até mesmo no perigo de contágio grupal (Fowler & Christakis, 2010).

Facilitadores do self-cyberbullying

Têm sido publicados diversos estudos versando a problemática da autoagressão (e.g., Guerreiro, 2014; Hawton et al., 2002; Nunes, 2012), mas são escassos os que abordam o fenómeno da autoagressão *online* (Boyd, 2010; Englander, 2012; Selfharm UK, 2015), designadamente o *self-cyberbullying*.

Assim, apesar de não existir na literatura uma descrição precisa dos fatores facilitadores do *self-cyberbullying*, têm sido avançadas variáveis, algumas das quais comuns às veiculadas para a autoagressão, designadamente: estar sujeito a críticas pejorativas permanentes e falta de apoio e afeto familiar (Mesquita et al., 2011); a vitimização por *cyberbullying* (Englander, 2012; Fisher et al., 2012; Fliege, Lee, Grimm, & Klapp, 2009; Hay & Meldrum, 2010); a ausência de relações significativas e estáveis e a separação de amigos ou de pessoas significativas, as dificuldades de relacionamento com professores e colegas e situações de stresse escolar (Papalia et al., 2001); a perceção de que se possui fraco nível de competência escolar (Kuther, 2000); as emoções de vergonha (Tangney, Stuewing, & Mashek, 2007); a necessidade de alcançar estatuto social e popularidade entre os pares, colegas e amigos, a vivência de experiências traumáticas, a ausência de relações significativas e estáveis e o padrão de uso das tecnologias (Boyd, 2010; Boyd & Ellison, 2007; Englander, 2012; Fliege et al., 2009; Selfharm UK, 2015).

Relativamente ao uso das tecnologias, o risco de um adolescente ser intimidado (Simões et al., 2014), ou de se autointimidar, apresenta-se maior nos que têm um perfil ativo numa RSI

ou nos que participam em fóruns de discussão (Mesch, 2009), uma vez que podem favorecer o agravamento de sintomas de depressão. De facto, facilitando a «discussão» entre pessoas com problemas idênticos, com angústias e pensamentos negativos, ou proporcionando comentários negativos e críticas pejorativas ao perfil do utilizador, podem interferir na forma como este se vê e sente e, assim, afetar a felicidade e a sua autoestima (Sousa, 2013).

Motivações do self-cyberbullie

Os *self-cyberbullies* caracterizam-se por serem, regra geral, sujeitos vulneráveis que apresentam relatos de vida desagradáveis e marcas psicológicas do sofrimento e angústia vividos (Boyd, 2010).

As motivações que podem levar um jovem a autoagredir-se *online* são tão complexas quanto preocupantes e perigosas, uma vez que a par do dano psicológico pode coexistir também o risco do dano físico, designadamente a automutilação e o suicídio (Boyd, 2010; Selfharm UK, 2015).

A criação de um perfil anónimo numa RSI, pelo *self-cyberbullie*, pode ter latentes dois objetivos:

- i. Por um lado, publicar mensagens insultuosas, comentários negativos (e.g., sou feio/a, inútil...) ou algo irónico sobre si, tendo em vista receber elogios, comentários positivos, mensagens de apoio, de incentivo e de proteção (Boyd, 2006; Boyd, 2010; Selfharm UK, 2015). Nestes casos, as reações exibidas pelos «amigos virtuais», e que se seguem às publicações do *self-cyberbullie*, expressas em «gostos», «likes», mensagens de elogios ou comentários amistosos, fazem transparecer a ideia de que estão do seu lado, contribuindo para o desvanecer os seus medos (Acar, 2008; Ellison et al., 2007) e para uma perceção/sentimento de proteção e melhoria dos níveis de autoestima (Selfharm UK, 2015). Este pode ser um dos motivos pelos quais indivíduos com baixa autoestima tendem a passar mais tempo no *Facebook* e a ter uma rede mais alargada de contactos (Mehdizadeh, 2010). Contudo, passar mais tempo numa RSI pode constituir um fator de risco, ou probabilidade acrescida, de vir a ser vítima ou agressor neste meio. Nesta situação, as RSI funcionam como ambientes de terapia de grupo virtual (Rosa, 2011), como espaços onde os *self-cyberbullies* quando se sentem isolados, incompreendidos ou tristes podem efetuar pedidos de ajuda, e obtê-la em tempo real, representam um meio de obter companhia e de receber a compreensão desejada quando, fora destas, não o conseguem e de conseguirem uma atenção isenta da crítica dos que os poderiam condenar pelos seus atos (Boyd, 2008, 2010, 2014).

ii. Por outro lado, no que se refere aos objetivos latentes referidos, uma publicação pode ter subjacente a confirmação de pensamentos autocríticos sobre si, num dado momento. Nestas situações, se os comentários negativos se confirmarem, pelo facto de virem de terceiros, favorecem a sua aceitação e o assumir dos mesmos como verdades, perpetrando o sofrimento psicológico (Selfharm UK, 2015).

Estudos sugerem que após a publicação de um comentário negativo *online*, cerca de 30% dos observadores ou seguidores respondem, defendendo ou reforçando o comportamento agressivo (e.g., Selfharm UK, 2015). A consolidação da ação de *e-bullying*, com a participação de terceiros, legitima o recurso do *self-cyberbullie* a esta estratégia, já que cerca de 60% dos que respondem a uma mensagem insurgem-se contra os abusadores e defendem a vítima de comentários hostis (*ibidem*).

O *self-cyberbullie* apresenta um risco acrescido para a prática de *cyberbullying*. De facto, como forma de protelar ou de ocultar a situação, muitas vezes pelo medo ou vergonha de ser descoberto na prática de *self-cyberbullying*, pode iniciar um ciclo de publicações hostis dirigidas aos «amigos virtuais», tornando-se também ele *cyberbullie* (Englander, 2012).

O estudo realizado por Englander (2012), envolvendo 617 de estudantes dos 18 aos 19 anos, revelou motivações distintas entre sexos. Os rapazes indicaram que praticaram *self-cyberbullying* para chamar a atenção dos colegas (50%), para conseguir que outros se preocupassem com eles (25%), por estarem aborrecidos e pretenderem iniciar uma discussão (25%). Já as raparigas apontavam a necessidade de provar que conseguiam superar uma situação emocionalmente difícil (30%), levar outros a preocuparem-se com elas (40%) ou chamar a atenção de um adulto (30%) ou colega (40%). Tanto os rapazes como as raparigas admitiram que raramente o efetuaram por diversão.

Em suma: de entre as motivações descritas, forjar uma situação assumindo o papel de vítima – praticar *self-cyberbullying* – para chamar a atenção de alguém constitui um recurso primitivo e irrefletido de *coping* face à adversidade, configurando uma forma inadequada de um adolescente aumentar ou proteger a sua autoestima ou de responsabilizar alguém pela sua situação de mal-estar.

Consequências para a vítima

O *self-cyberbullying* constitui uma problemática cujos efeitos nefastos, sociais e psicológicos, podem estender-se para além da adolescência (Englander, 2012). Estes efeitos propagam-se inevitavelmente às famílias que sofrem com a infelicidade dos filhos.

Neste comportamento, a imprevisibilidade do tipo de respostas produzidas pelos que

visualizam o perfil RSI do *self-cyberbullie*, e que se sucedem às suas publicações, bem como o número, que pode aumentar de forma exponencial, podem expô-lo a comentários hostis, indesejados e inesperados. Tais comentários podem constituir uma fonte de informação para a formulação de juízos negativos sobre a personalidade do *self-cyberbullie*, vê-la como fraca e merecedora dos mesmos, favorecerem a percepção de vulnerabilidade da vítima ou terem um efeito aditivo em direção a um círculo de intimidação por *cyberbullying*, dirigida ao mesmo.

O *self-cyberbullying* pode constituir uma problemática duplamente debilitante, não só pela forma negativa a que o *self-cyberbullie* recorre para chamar à atenção e fazer face ao seu estado de debilidade emocional, sobrepondo a emoção à razão, mas também pelo facto de poder promover indireta e involuntariamente situações de *cyberbullying*. Tais situações poderão, subsequentemente, contribuir para um agravamento do sofrimento inicial (Boyd, 2010; Englander, 2012).

Comportamentos e emoções espalham-se entre indivíduos que partilham laços sociais entre si (Fowler & Christakis, 2010), mas também podem ser modulados pela influência de desconhecidos (e.g., imitando um sorriso ou o tipo de resposta perante um estado de raiva). A possibilidade de contágio emocional nas RSI foi estudada por Kramer, Guillory, e Hancock (2014). Estes autores analisaram perfis do *Facebook* e o impacto subsequente e vicariante das mensagens de texto que fluem nas RSI, tendo confirmado que as emoções se disseminam através destes meios de comunicação indireta. Na sua perspetiva, as emoções, positivas ou negativas, propagam-se através destes meios e geram sincronia a grande escala, resultando em grupos de indivíduos felizes ou infelizes.

Por outro lado, aproximadamente 20% dos adolescentes que participaram num estudo sobre automutilação (O'Connor, Rasmussen, Miles, & Hawton, 2009) afirmaram explicitamente que a Internet e os *media* social tinham influenciado a sua decisão de enveredar por estes comportamentos. É que, quando alguém está em situação de desespero ou de vulnerabilidade, uma publicação ou uma mensagem insensível pode precipitar situações de risco (*idem*).

Assim, e aceitando que a aprendizagem de condutas agressivas se pode realizar por imitação, modelação ou observação (Berkowitz, 1993), o *self-cyberbullying* representa uma ameaça (Englander, 2012) para os adolescentes, a qual, ainda que não deixe sequelas físicas visíveis, necessita ser reconhecida como fator de risco emocional real, uma vez que deturpa o autoconceito (Den Hamer et al., 2013) e, através de uma sincronia emocional global, pode despertar nos outros emoções e comportamentos semelhantes (Coviello et al., 2014) que podem culminar numa escalada de comportamentos mais trágicos, como o suicídio (Selfharm UK, 2015).

O *self-cyberbullying* representa um comportamento executado de forma premeditada o qual tem subjacente a intenção de obter um ganho secundário (atenção, cuidado, punir

alguém emocionalmente ou pedir ajuda). Pode ainda assumir a forma de resposta impulsiva, despoletada por um estímulo negativo (Barratt, Stanford, Felthous, & Kent, 1997).

Reconhecer os sinais dados pelos indivíduos que o planeiam cometer revela-se fundamental para evitar a consumação do mesmo.

Prevalência

A expansão da oferta e facilidade de acesso às tecnologias tem contribuído para uma maior exposição dos jovens aos diferentes comportamentos de *cyberbullying*, refletindo as taxas de perpetração da agressão no ciberespaço um aumento da prevalência nos últimos anos (Sontag, Clemans, Graber, & Lyndon, 2011).

A realidade do *self-cyberbullying* em Portugal não é conhecida e o seu estudo é dificultado pela ausência de evidência científica consistente e definição clara do construto. Assim, o fenómeno carece de caracterização no âmbito nacional.

A nível internacional, o único estudo encontrado na revisão de literatura, conduzido por Englander (2012) e anteriormente referido, revelou que, reportando ao seu passado, 10% dos estudantes tinham praticado *self-cyberbullying*. Nesta amostra, foram os rapazes os que mais admitiram praticá-lo (17%), numa proporção superior ao dobro das raparigas (8%). Adicionalmente, o estudo descreve que 23% fê-lo apenas uma vez, 28% uma ou duas vezes por ano, 23% uma vez por mês e 26% de forma continuada. Foi descrita maior prevalência de hábitos etílicos e toxifílicos entre os *self-cyberbullies*, ainda que sem associação estabelecida com depressão e ansiedade.

Neste mesmo estudo, 35% dos *self-cyberbullies* afirmaram que foram bem-sucedidos com esta estratégia, levando-os a sentirem-se melhor, na sequência do ato. Este resultado merece alguma reflexão, uma vez que qualquer forma de autoagressão pode instalar-se numa lógica facilitadora de um regresso sistemático aos mesmos erros e sentimentos de insatisfação, de tal modo que, quando os resultados que desejam não se concretizam, tendem a aumentar a severidade da punição ou comportamento (Kristensen, Lima, Ferlin, Flores, & Hackmann, 2003).

Os estudantes envolvidos no estudo de Englander (2012) reconheceram que os educadores devem estar vigilantes ao *self-cyberbullying*, de modo a poderem ajudá-los, ainda que os mesmos tenham situado os professores entre as últimas pessoas a quem preferiam relatar a prática destes comportamentos. Tal consciência reflete a expectativa que os estudantes depositam num melhor conhecimento teórico-prático sobre *self-cyberbullying*, reiterando a importância de novas investigações que sustentem medidas preventivas e o fortalecimento dos recursos emocionais dos jovens.

Face ao relatado na literatura (Young Minds & Cello, 2012), designadamente num estudo realizado no Reino Unido que teve como objetivo conhecer percepções e equívocos sobre autoagressão, e que envolveu 2.461 sujeitos (jovens dos 11 aos 24 anos [$N = 1.002$]; professores [$N = 265$]; pais [$N = 994$]; profissionais de saúde [$N = 200$], designadamente, médicos, psicólogos e enfermeiros), um terço dos pais não procurava ajuda profissional para os filhos nas situações de autoagressão, e aproximadamente metade dos jovens não exercia um efeito protetor sobre a vítima, por não saber o que lhe dizer, nestas situações.

Nesse sentido, numa perspetiva da saúde, da educação, da promoção do bem-estar psicológico e do ajustamento psicossocial dos jovens, a escola pode e tem o dever de salvaguardar e de zelar por esse bem-estar através de uma ação sensibilizadora, informativa e formativa dos pais, alunos e educadores em geral.

Promover um desenvolvimento saudável dos adolescentes representa um investimento para o futuro de qualquer sociedade, dado que opções saudáveis assumidas na adolescência produzem resultados positivos na vida adulta (OMS, 1995).

Considerações finais

O uso das redes sociais como meio de disseminação de informações constrangedoras sobre o próprio tem sido recebido com alguma preocupação por alguns investigadores.

A evidência científica disponível sobre *self-cyberbullying* espelha um problema que, podendo não ser exclusivo de um país, carece de ser estudado noutras contextos e realidades, designadamente em Portugal.

Assim, em termos futuros, preconiza-se a realização de estudos nesta área emergente, que permitam o conhecimento da sua prevalência, das motivações e sequelas, dos contextos em que ocorre e possíveis fatores protetores. Este conhecimento constituirá um ponto de partida para a formulação de políticas que visem responder à problemática, contribuir para minimizar ou regular a sua manifestação e para sensibilizar comunidades educativas, pais e educadores quanto ao papel que podem ter na sua identificação precoce. Essas políticas permitirão ainda aos professores desenvolver competências viabilizadoras de uma ação adequada face ao *self-cyberbullying*, incluídas numa resposta global e consistente por parte da escola.

De facto, mais do que conhecer prevalências, é importante reconhecer o sofrimento em que o *self-cyberbullie* se encontra, destacando-se a relevância de que se pode revestir o apoio e os afetos por parte dos pais e educadores.

Correspondência

e-mail: feliciahf@sapo.pt

Referências bibliográficas

- Acar, Adam (2008). Antecedents and consequences of online social networking behavior: The case of Facebook. *Journal of Website Promotion*, 3(1-2), 62-83.
- Afonso, Filipe (2014). *Representar fantasmas: Identidade nos chats de vídeo aleatórios* (Dissertação de mestrado). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10362/13693>
- Almeida, Carla (2010). Auto-lesão, auto-mutilação e auto-agressão. A mesma definição?. *News@FMUL*, 16. Retrieved from <http://news.fm.ul.pt/Content.aspx?tabid=65&mid=420&cid=1139>
- Auty, Susan, & Elliott, Richard (2001). Being like or being liked: Identity *vs.* approval in a social context. *Advances in Consumer Research*, 28, 235-241.
- Bargh, John, & McKenna, Katelyn (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573-590.
- Barratt, Ernest, Stanford, Matthew, Felthous, Alan, & Kent, Thomas (1997). The effects of phenytoin on impulsive and premeditated aggression: A controlled study. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 17(5), 341-349.
- Belsey, Bill (2005). *Cyberbullying: An emerging threat to the always on generation*. Retrieved from http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf
- Berkowitz, Leonard (1993). *Aggression: Its causes, consequences and control*. Boston: McGraw Hill.
- Bittar, Eduardo (2014). Internet, *cyberbullying* e lesão a direitos de personalidade: O alcance da atual teoria da reparação civil por danos morais: Homenagem a José de Oliveira Ascensão. *Revista do Instituto do Direito Brasileiro*, 3(3), 1695-1715.
- Borges, Carolina (2012). *À flor da pele: Algumas reflexões a propósito de um estudo de caso sobre autolesão* (Dissertação de mestrado). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10400.12/2282>
- Borges, Vivian, & Werlang, Blanca (2006). Estudo de ideação suicida em adolescentes de 15 a 19 anos. *Estudos de Psicologia*, 11(3), 345-351.
- Bottino, Sara, Bottino, Cássio, Regina, Caroline, Correia, Aline, & Ribeiro, Wagner (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31, 463-475.
- Boyd, Danah (2006). Friends, friendsters, and mspace top 8: Writing community into being on social network sites. *First Monday*, 11(12). doi:10.5210/fm.v11i12.1418
- Boyd, Danah (2008). Why youth (heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life. In David Buckingham (Org.), *Youth, identity, and digital media* (pp. 119-142). Cambridge: MIT Press.
- Boyd, Danah (2010). *Digital self-harm and other acts of self-harassment*. Retrieved from <http://dmlcentral.net/blog/danah-boyd/digital-self-harm-and-other-acts-self-harassment>
- Boyd, Danah (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale: Yale University Press.
- Boyd, Danah, & Ellison, Nicole (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Brito, Camila, & Oliveira, Marluce (2013). Bullying and self-esteem in adolescents from public schools. *Jornal de Pediatria*, 89(6), 601-607.
- Brixval, Carina, Rayce, Signe, Rasmussen, Mette, Holstein, Bjorn, & Due, Pernille (2012). Overweight, body

- image and bullying: An epidemiological study of 11- to 15-years olds. *European Journal of Public Health*, 22, 126-130.
- Buelga, Sofia, Cava, Maria, Musitu, Gonzalo, & Torralba, Eva (2015). Cyberbullying aggressors among Spanish secondary education students: An exploratory study. *Interactive Technology and Smart Education*, 12(2), 100-115.
- Calmaestra, Juan, Del Rey, Rosário, Ortega, Rosario, & Mora-Merchán, Joaquin (2010). Módulo 3: Introdução ao cyberbullying. In Thomas Jäger (Ed.), *Agir contra o cyberbullying: Manual de formação*. Retrieved from <http://www.cybertraining-project.org/book/pt/page.php>.
- Casey, BJ (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *The Annual Review of Psychology*, 66, 295-319.
- Castela, Rita (2013). *Crenças normativas sobre a agressão e comportamentos de bullying em contexto escolar* (Dissertação de mestrado). Retrieved from <http://comum.rcaap.pt/handle/123456789/6244>
- Castilho, Paula, Gouveia, José, & Bento, Elisabete (2010). Auto-criticismo, vergonha interna e dissociação: A sua contribuição para a patoplastia do auto-dano em adolescentes. *Psicologica*, 2(52), 332-358.
- Chan, Hui, Kok, Yinghui, Ong, Jeremy, & Yuvitasari, Fitriana (2013). *Social cues & cyberbullying in Facebook: The effects of flaming messages, friend count and anonymity on cyberbullying behaviors*. Retrieved from <https://dr.ntu.edu.sg/handle/10220/19463>
- Ciribeli, João, & Paiva, Victor (2011). Redes e mídias sociais na internet: Realidades e perspectivas de um mundo conectado. *Revista Mediação*, 13(12), 57-74.
- Costa, Rosário (2014). Uso problemático da internet. In Carlos Filipe & Costa Rosário (Eds.), *Navegar com segurança: O impacto das novas tecnologias no desenvolvimento das crianças, nos jovens e nas suas famílias* (pp. 83-94). Lisboa: Cadiné.
- Coviello, Lorenzo, Sohn, Yunkyu, Kramer, Adam, Marlow, Cameron, Franceschetti, Massimo, Christakis, Nicholas, & Fowler, James (2014). Detecting emotional contagion in massive social networks. *PLoS ONE*, 9(3), 1-38.
- Daine, Kate, Hawton, Keith, Singaravelu, Vinod, Stewart, Anne, Simkin, Sue, & Montgomery, Paul (2013). The power of the web: A systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PLoS ONE*, 8(10), 1-6.
- Dehue, Francine, Bolman, Catherine, & Vollink, Trijntje (2008). Cyberbullying: Youngster's experiences and parental perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 127-332.
- Den Hamer, Anouk, Konijn, Elly, & Keijer, Micha (2013). Cyberbullying behavior and adolescents' use of media with antisocial content: A cyclic process model. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(2), 74-78.
- Derouin, Anne, & Bravender, Terrill (2004). Living on the edge: The current phenomenon of self-mutilation in adolescents. *The American Journal of Maternal Child Nursing*, 2, 12-19.
- Dobry, Yuriy, Braquehais, Maria, & Sher, Leo (2013). Bullying, psychiatric pathology and suicidal behavior. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 25(3), 295-299.
- Dredge, Rebecca, Gleeson, John, & Garcia, Xochitl (2014). Cyberbullying in social networking sites: An adolescent victim's perspective. *Computers in Human Behavior*, 36, 13-20.
- Ellison, Nicole, Steinfield, Charles, & Lampe, Cliff (2007). The benefits of Facebook 'friends': Social capital

- and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Englander, Elizabeth (2012). *Digital self-harm: Frequency, type, motivations, and outcomes*. Retrieved from <http://webhost.bridgew.edu/marc/DIGITAL%20SELF%20HARM%20report.pdf>
- Englander, Elizabeth, & Raffali, Peter (2012). *Handling bullying, cyberbullying in your practice*. Retrieved from <http://webhost.bridgew.edu/marc/pediatric%20news%20article.pdf>
- Faustino, Raquel, & Oliveira, Morete (2008). O *ciberbullying* no Orkut: A agressão pela linguagem. *Língua, Literatura e Ensino*, 3, 183-192.
- Ferreira, Fátima, & Vilarinho, Lúcia (2013). Territórios digitais: Dilemas e reflexões sobre práticas de adolescentes na cibercultura. *Interações*, 9(26), 191-214.
- Ferreira, Manuela, & Nelas, Paula (2006). Adolescências... adolescentes.... *Revista do Instituto Superior Politécnico de Viseu*, 32, 141-162.
- Filipe, Carlos (2014). Comunicando na net: Um novo paradigma psicológico e social... In C. Filipe & C. Rosário (Eds.), *Navegar com segurança: O impacto das novas tecnologias no desenvolvimento das crianças, nos jovens e nas suas famílias* (pp. 13-27). Lisboa: Cadine.
- Fisher, Helen, Moffitt, Terrie, Houts, Renate, Belsky, Daniel, Arseneault, Louise, & Caspi, Avshalom (2012). Bullying victimisation and risk of self-harm in early adolescence: Longitudinal cohort study. *British Medical Journal*, 344, 1-9.
- Fliege, Herbert, Lee, Jeong-Ran, Grimm, Anne, & Klapp, Burghard (2009). Risk factors and correlates of deliberate self-harm behavior: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 477-493.
- Fowler, James, & Christakis, Nicholas (2010). Cooperative behavior cascades in human social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(12), 5334-5338.
- Freire, Isabel, Alves, Maria, Breia, Ana, Conceição, Diana, & Fragoso, Lenia (2014). *Cyberbullying e ambiente escolar: Um estudo exploratório e colaborativo entre a escola e a universidade*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1, 43-64.
- Gonçalves, Cyanara (2009). *Conhecimento e percepção do bullying: O lazer no ciberespaço: Possibilidades para a educação física neste contexto* (Monografia de licenciatura). Universidade Estadual de Maringá, Brasil. Retrieved from <http://www.def.uem.br/geraMonografia.php?id=18>.
- Gouveia, Sérgio (2011). *Bullying escolar: Os observadores e o seu papel supremo no término deste fenómeno* (Dissertação de mestrado). Retrieved from <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/5002>
- Grupo Markttest (2012). *Os portugueses e as redes sociais 2012*. Lisboa: Grupo Markttest.
- Guerreiro, Diogo (2014). *Comportamentos autolesivos em adolescentes: Características epidemiológicas e análise de fatores psicopatológicos, temperamento efetivo e estratégias de coping* (Tese de doutoramento). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10451/11457>
- Guerreiro, Diogo, & Sampaio, Daniel (2013). Comportamentos auto-lesivos em adolescentes: Uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 31, 204-213.
- Haddon, Leslie, Livingstone, Sonia, & EU Kids Online network (2012). *EU Kids Online: National perspectives*. Retrieved from <http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/PerspectivesReport.pdf>

- Hansen, Hanne, Hasselgard, Cecilie, Undheim, Anne, & Indredavik, Marit (2013). Bullying behaviour among Norwegian adolescents: Psychiatric diagnoses and school well-being in a clinical sample. *Nordic Journal of Psychiatry*, 68(5), 355-361.
- Harter, Susan (1999). *The construction of the self: A development perspective*. New York: The Guilford Press.
- Hawton, Keith, Rodham, Karen, Evans, Emma, & Weatherall, Rosamund (2002). Deliberate self-harm in adolescents: Self report survey in schools in England. *British Medical Journal*, 325(7374), 1207-1211.
- Hawton, Keith, Saunders, Kate, & O'Connor, Rory (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373-2382.
- Hay, Carter, & Meldrum, Ryan (2010). Bullying victimization and adolescent self-harm: Testing hypotheses from general strain theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(5), 446-459.
- Hinduja, Sameer, & Patchin, Justin (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- International Society for the Study of Self-Injury (ISSI). (2010). *International Society for the Study of Self-injury definitional issues surrounding our understanding of self-injury*. Retrieved from <http://www.issweb.org/>
- Jacobson, Colleen, & Gould, Madelyn (2007). The epidemiology and phenomenology of non-suicidal self-injurious behavior among adolescents: A critical review of the literature. *Archives of Suicide Research*, 11(2), 129-147.
- Juvonen, Jaana, & Gross, Elisheva (2008). Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496-505.
- Kathryn, Modeck, Minchin, Jeannie, Harbaugh, Allen, & Guerra, Kevin (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611.
- Keith, Susan, & Martin, Michelle (2005). Cyber-bullying: Creating a culture of respect in a cyber world. *Reclaiming Children and Youth*, 15(4), 224-228.
- Kowalsky, Robin, & Limber, Susan (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41, 522-530.
- Kramer, Adam, Guillory, Jamie, & Hancock, Jeffrey (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24), 8788-8790.
- Kristensen, Christian, Lima, Juliane, Ferlin, Mirela, Flores, Renato, & Hackmann, Patrícia (2003). Fatores etiológicos da agressão física: Uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 8(1), 175-184.
- Kuther, Tara (2000). Moral reasoning, perceived competence, and adolescent engagement in risky activity. *Journal of Adolescence*, 23(5), 599-604.
- Laufer, Moses (2000). *O adolescente suicida*. Lisboa: Climepsi.
- Lenhart, Amanda, Arafeh, Sousan, Smith, Aaron, & Macgill, Alexandra (2008). *Writing, technology and teens*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/Reports/2008/Writing-Technology-and-Teens.aspx>
- Li, Qing (2007). New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools. *Computers in Human Behavior*, 23(4), 1777-1791.

- MacCrimmon, Kenneth, & Wehrung, Donald (1986). Assessing risk propensity. In Luciano Daboni, Aldo Montesano, & Marji Lines (Eds.), *Recent developments in the foundations of utility and risk theory* (Vol. 47, pp. 291-309). Dordrecht: Reidel Press.
- McMahon, Elaine, Reulbach, Udo, Corcoran, Paul, Keeley, Helen, Perry, Ivan, & Arensman, Ella (2010). *Factors associated with deliberate self-harm among Irish adolescents*. *Psychological Medicine*, 40(11), 1811-1819.
- Martins, Rui (2014). Segurança na Internet. In C. Filipe & C. Rosário (Eds.), *Navegar com segurança: O impacto das novas tecnologias no desenvolvimento das crianças, nos jovens e nas suas famílias* (pp. 115-141). Lisboa: CADIn.
- Matos, Armanda, Pessoa, Teresa, Amado, João, & Jäger, Thomas (2011). Agir contra o *cyberbullying*: Manual de formação. In Sara Pereira (Org.), *Congresso nacional literacia, media e cidadania* (pp. 183-196). Braga: Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade. Retrieved from <http://www.lasics.uminho.pt/ojs/index.php/lmc/article/view/463/434>
- Matos, Margarida, & Pedroso, Sónia (2009). *Bullying nas escolas: Comportamentos e percepções*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 10(1), 3-15.
- Matos, Margarida, Simões, Celeste, Camacho, Inês, & Reis, Marta (2014). *A saúde dos adolescentes portugueses: Relatório do estudo HBSC 2014*. Retrieved from <http://www.spf.pt/image-gallery/4814190715686-Colgios-Exercicio-e-Sade-Docs-de-Referencia-Aventura-Social--Sade--A--Sade-dos-adolescentes-portugueses-Relatrio-HBSC-2014.pdf>
- Mehdizadeh, Soraya (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364.
- Mendes, Carla (2010). Violência na escola: Conhecer para intervir. *Revista Referência*, 11(12), 71-82.
- Mesch, Gustavo (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 387-393.
- Mesquita, Cristina, Ribeiro, Fátima, Mendonça, Liliana, & Maia, Ângela (2011). Relações familiares, humor deprimido e comportamentos autodestrutivos em adolescentes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 3, 97-109.
- Modecki, Kathryn, Minchin, Jeannie, Harbaugh, Allen, Guerra, Nancy, & Runions, Kevin (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611.
- Novo, Cristina (2009). *Bullying e as tecnologias da comunicação: Do uso ao abuso*. *Interações*, 13, 327-337.
- Nunes, Carolina (2012). *Auto-dano e ideação suicida na população adolescente: Aferição do questionário de impulso, auto-dano e ideação suicida na adolescência (QIAIS-A)* (Dissertação de mestrado). Retrieved from <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/1985/1/DissertMestradoCarolinaPortugalSousaNunes2013.pdf>
- O'Connor, Rory, Rasmussen, Susan, Miles, Jeremy, & Hawton, Keith (2009). Self-harm in adolescents: Self-report survey in schools in Scotland. *The British Journal of Psychiatry*, 194(1), 68-72.
- OMS (1995). *La salud de los jóvenes: Un reto y una esperanza*. Retrieved from <http://www.who.int/iris/handle/10665/37632>

- Ougrin, Dennis, Tranah, Troy, Leigh, Eleanor, Taylor, Lucy, & Asarnow, Joan (2012). Practitioner review: Self-harm in adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(4), 337-350.
- Papalia, Diane, Olds, Sally, & Feldman, Ruth (2001). *O mundo da criança*. Lisboa: MacGraw-Hill.
- Patchin, Justin, & Hinduja, Sameer (2010). Changes in adolescent online social networking behaviors from 2006 to 2009. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1818-1821.
- Patrício, Luis (2014). Uso, mau uso, abuso e dependência. In Carlos Filipe & Rosário Costa (Eds.), *Navegar com segurança: O impacto das novas tecnologias no desenvolvimento das crianças, nos jovens e nas suas famílias* (pp. 29-39). Lisboa: CADIn.
- Perren, Sonja, Dooley, Julian, Shaw, Thérèse, & Cross, Donna (2010). Bullying in school and cyberspace: Associations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health Promotion International*, 4(28), 1-10.
- Prados, Maria, & Fernández, Isabel (2007). Cyberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED*, 10, 17-36.
- Prensky, Marc (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Raimundo, Raquel, & Seixas, Sónia (2009). Comportamentos de *bullying* no 1º ciclo: Estudo de caso numa escola de Lisboa. *Interações*, 5(13), 164-186.
- Raskauskas, Juliana, & Stoltz, Ann (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology*, 43(3), 564-575.
- Rideout, Victoria, Foehr, Ulla, & Roberts, Donald (2010). *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds*. Menlo Park, CA: Henry J. Kaiser Family Foundation.
- Rissanen, Marja, Kylma, Jari, & Laukkanen, Eila (2011). A systematic literature review: Self-mutilation among adolescents as a phenomenon and help for it-what kind of knowledge is lacking?. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(9), 575-583.
- Rosa, Nara (2011). O uso da internet como espaço terapêutico. *Cadernos do Aplicação*, 24(2), 131-143.
- Sá, José (2012). *Bullying nas escolas: Prevenção e intervenção* (Tese de doutoramento). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10773/9281>
- Sampaio, Daniel (2000). *Tudo o que temos cá dentro*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Schenk, Allison, & Fremouw, William (2012). Prevalence, psychological impact, and coping of cyberbully victims among college students. *Journal of School Violence*, 11(1), 21-37.
- Selfharm UK (2015). *Self-harm statistics*. Retrieved from https://www.selfharm.co.uk/get/facts/self-harm_statistics
- Simões, José, Ponte, Cristina, Ferreira, Eduarda, Doretto, Juliana, & Azevedo, Celiana (2014). Crianças e meios digitais móveis em Portugal: Resultados nacionais do projeto Net Children Go Mobile. Lisboa CES-NOVA. Retrieved from https://netchildrengomobile.files.wordpress.com/2015/02/ncgm_pt_relatorio1.pdf
- Slonje, Robert, & Smith, Peter (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 47-154.
- Smith, Peter (2012). Cyberbullying and cyber aggression. In Shane Jimerson, Amanda Nickerson, Matthew Mayer, & Michael Furlong (Eds.), *Handbook of school violence and school safety: International research and practice* (pp. 93-103). New York: Routledge.
- Smith, Peter, Mahdavi, Jess, Carvalho, Manuel, Fisher, Sonja, Russell, Shanette, & Tippett, Neil (2008).

- Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- Sontag, Lisa, Clemans, Katherine, Graber, Julia, & Lyndon, Sarah (2011). Traditional and cyber aggressors and victims: A comparison of psychosocial characteristics. *Journal of Youth And Adolescence*, 40(4), 392-404.
- Sousa, Mariana (2013). *Autoestima e a utilização do Facebook* (Dissertação de mestrado). Retrieved from <http://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6456/1/DM-MRSGS-2013.pdf>
- Stone, Merlin, Stanton, Henry, Kirkham, James, & Pyne, Will (2001). The digerati: Generation Y finds its voice: Why cannot brands do the same?. *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*, 10(2), 158-167.
- Strauman, Timothy, & Higgins, Edward (1993). The self-construct in social cognition: Past, present, and future. In Zindel Segal, & Sidney Blatt (Eds.), *The self in emotional distress* (pp. 3-40). New York: Guilford Press.
- Suler, John (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321-326.
- Takizawa, Ryu, Maughan, Barbara, & Arseneault, Louise (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry*, 1-B, 1-8.
- Tangney, June, Stuewing, Jeff, & Mashek, Debra (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Tokunaga, Robert (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287.
- Trolley, Barabara, & Hanel, Constance (2010). *Cyber kids, cyber bullying, cyber balance*. California: Corwin Press.
- Turkle, Sherry (1997). *A vida no ecrã, a identidade na era da Internet*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Twenge, Jean, & Campbell, Keith (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 321-344.
- Ventura, Pedro (2011). *Incidência e impacto do cyberbullying nos alunos do terceiro ciclo do ensino básico Português* (Tese de doutoramento). Retrieved from <http://hera.ugr.es/tesisugr/20058068.pdf>
- Walsh, Barent (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford Press.
- Wendt, Guilherme, & Lisboa, Carolina (2013). Agressão entre pares no espaço virtual: Definições, impactos e desafios do cyberbullying. *Psicologia Clínica*, 25(1), 73-87.
- West, Dean (2015). An investigation into the prevalence of cyberbullying among students aged 16–19 in post-compulsory education. *Research in Post-Compulsory Education*, 20(1), 96-112.
- Willard, Nancy (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Champaign, Il: Research Press.
- Young Minds & Cello (2012). *Talking self-harm*. Retrieved from http://www.cellogroup.com/pdfs/talking_self_harm.pdf
- Zablotsky, Benjamin, Bradshaw, Catherine, Anderson, Connie, & Law, Paul (2013). Risk factors for bullying among children with autism spectrum disorders. *Autism*, 18(4), 419-427.