Lusíada
Repositório das Universidades Lusíada

Universidades Lusíada

Lourenço, Susana Isabel dos Santos, 2001-

Cyberbullying nas relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos jovens

http://hdl.handle.net/11067/8446

Metadados

Data de Publicação 2025

Resumo O presente estudo tem como principais objetivos analisar a prevalência de cyberbullying no contexto das relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos envolvidos. Como tal, contou com a participação de 163 indivíduos, maioritariamente do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 26 anos. Sendo um estudo de carácter quantitativo, a recolha dos dados foi realizada através da partilha de um questionário online que continha 3 instrumentos: questionário sociodemográfico, Escala...

The present study aims primarily to analyze the prevalence of cyberbullying within romantic relationships and its impact on the mental health of those involved. To this end, the study included 163 participants, the majority of whom were female, aged between 18 and 26 years. As a quantitative study, data collection was conducted through the dissemination of an online questionnaire comprising three instruments: a sociodemographic questionnaire, the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS), and...

Palavras Chave Jovens - Saúde mental, Vítimas de violência no namoro - Psicologia, Bullying virtual - Aspetos psicológicos

Tipo masterThesis

Revisão de Pares Não

Coleções [ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-11-02T21:05:02Z com informação proveniente do Repositório

UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

Cyberbullying nas relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos jovens

Realizado por:
Susana Isabel dos Santos Lourenço

Orientado por:
Professor Doutor Miguel da Costa Nunes de Freitas

Constituição do Júri:

Presidente:	Professora Doutora Túlia Rute Maia Cabrita
Orientador:	Professor Doutor Miguel da Costa Nunes de Freitas
Arguente:	Professor Doutor António Martins Fernandes Rebelo

Dissertação aprovada em: 23 de janeiro de 2026

Lisboa

2025

UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

Cyberbullying nas relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos jovens

Susana Isabel dos Santos Lourenço

Lisboa

Julho 2025

UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

Cyberbullying nas relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos jovens

Susana Isabel dos Santos Lourenço

Lisboa

Julho 2025

Susana Isabel dos Santos Lourenço

Cyberbullying nas relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos jovens

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientador: Professor Doutor Miguel da Costa Nunes de Freitas

Lisboa

Julho 2025

FICHA TÉCNICA

Autora Susana Isabel dos Santos Lourenço

Orientador Professor Doutor Miguel da Costa Nunes de Freitas

Título *Cyberbullying* nas relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos jovens

Local Lisboa

Ano 2025

CASA DO CONHECIMENTO DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

LOURENÇO, Susana Isabel dos Santos, 2001-

Cyberbullying nas relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos jovens / Susana Isabel dos Santos Lourenço ; orientado por Miguel da Costa Nunes de Freitas. - Lisboa : [s.n.], 2025. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - FREITAS, Miguel da Costa Nunes de, 1981-

LCSH
1. Vítimas de violência no namoro - Psicologia
2. Bullying virtual - Aspetos psicológicos
3. Jovens - Saúde mental
4. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
5. Teses - Portugal - Lisboa

1. Victims of dating violence - Psychology
2. Cyberbullying - Psychological aspects
3. Youth - Mental health
4. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
5. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC
1. HV6773.15.C92 L68 2025

AVISO LEGAL

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela. Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Este ano foi um ano atípico, repleto de desafios e superações a nível pessoal, profissional e académico. Muitas vezes confrontei-me com a dificuldade de gerir todas estas questões, mas felizmente consegui dar por finalizada mais uma etapa.

Não era possível sem a ajuda do meu núcleo académico e social. Antes de mais, gostaria de agradecer aos meus pais e ao meu irmão porque sem eles nada disto seria possível. Forneceram-me sempre o apoio e suporte necessário para dar continuidade a este longo e difícil percurso.

Ao meu orientador, Prof. Doutor Miguel Freitas, por toda a ajuda prestada e pela sua disponibilidade e partilha de conhecimentos para ser possível a execução e finalização desta dissertação de mestrado.

À minha madrinha de praxe, Sara Ramos, por ter sido um apoio desde o início. Sempre disposta a ajudar, dar conselhos, partilhar conhecimento e sempre preocupada com o meu percurso.

A todos os professores que foram parte integrante e crucial deste percurso.

Aos meus colegas de licenciatura e mestrado, pela ajuda prestada. Aqueles que se tornaram numa grande amizade, um agradecimento em especial.

Aos meus amigos e família, por todo o incentivo e nunca terem duvidado de mim e onde eu poderia chegar.

Aos participantes deste estudo que, sem a sua disponibilidade e colaboração, não teria sido possível a sua execução.

Por fim, obrigada a todos. Sou grata por estar rodeada de pessoas assim na minha vida.

Resumo

O presente estudo tem como principais objetivos analisar a prevalência de *cyberbullying* no contexto das relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos envolvidos.

Como tal, contou com a participação de 163 indivíduos, maioritariamente do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 26 anos. Sendo um estudo de carácter quantitativo, a recolha dos dados foi realizada através da partilha de um questionário online que continha 3 instrumentos: questionário sociodemográfico, Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) e o *Cyber Dating Abuse Questionnaire* (CDAQ), na versão portuguesa.

Os resultados revelaram que cerca de dois terços dos participantes reportaram algum envolvimento em comportamentos de cyber dating abuse (CDA), sendo mais comum entre mulheres nos perfis de vitimização e envolvimento duplo. A análise preditiva demonstrou que pontuações mais elevadas de vitimização e perpetração tendem a associar-se a níveis superiores de ansiedade, depressão e *stress*, especialmente entre participantes atualmente em relações amorosas. Por sua vez, as relações mais longas associaram-se a menor probabilidade de envolvimento em CDA e níveis inferiores de sintomas psicológicos. Por fim, comparações entre perfis indicaram que os participantes com envolvimento em CDA, particularmente enquanto vítimas, apresentaram níveis mais elevados de sintomatologia emocional, reforçando o impacto negativo do fenómeno sobre a saúde mental.

Palavras-chave: *Cyberbullying*; *Cyber Dating Abuse*; Relações Amorosas; Saúde Mental; Jovens adultos

Abstract

The present study aims primarily to analyze the prevalence of cyberbullying within romantic relationships and its impact on the mental health of those involved.

To this end, the study included 163 participants, the majority of whom were female, aged between 18 and 26 years. As a quantitative study, data collection was conducted through the dissemination of an online questionnaire comprising three instruments: a sociodemographic questionnaire, the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS), and the Cyber Dating Abuse Questionnaire (CDAQ), portuguese version.

The results revealed that approximately two-thirds of participants reported some involvement in cyber dating abuse (CDA) behaviors, with such involvement being more common among women, particularly in victimization and dual-role profiles. Predictive analysis showed that higher scores of victimization and perpetration were associated with increased levels of anxiety, depression, and stress, especially among participants currently in romantic relationships. Conversely, longer relationships were associated with a lower likelihood of CDA involvement and fewer psychological symptoms. Finally, comparisons between profiles indicated that participants involved in CDA—especially as victims—reported higher levels of emotional symptoms, further reinforcing the negative impact of this phenomenon on mental health.

Keywords: Cyberbullying; Cyber Dating Abuse; Romantic Relationships; Mental Health; Young adults

Sumário

ABSTRACT ..... **XI**

INTRODUÇÃO **1**

ENQUADRAMENTO TEÓRICO **3**

DESENVOLVIMENTO DAS RELAÇÕES AMOROSAS 3

CYBERBULLING NAS RELAÇÕES MOROSAS 14

OBJETIVOS 28

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 28

MÉTODO **29**

PARTICIPANTES 29

INSTRUMENTOS 29

QuestionáriO Sociodemográfico (Anexo B) *29*

Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (Anexo C) *29*

Questionário sobre Ciber Abuso no Namoro (Anexo D) *31*

PROCEDIMENTO 32

PLANO ANALÍTICO 33

RESULTADOS **37**

Análise descritiva dos dados sociodemográficos *37*

Cálculo e análise descritiva inicial dos scores das escalas EADS e CibAN *42*

Definição e classificação dos grupos de envolvimento em CDA *44*

Diferenças da prática do CDA em função das variáveis sociodemográficas *46*

Predição de níveis de ansiedade e depressão pela presença de CDA *50*

Duração da relação e a presença de CDA *55*

Os níveis de sintomas de ansiedade, depressão e stress entre perpetradores e vítimas do CDA *58*

DISCUSSÃO **63**

CONCLUSÃO **69**

REFERÊNCIAS..... 71

ANEXOS..... 83

Anexo A – Informação ao participante e consentimento informado..... 83

Anexo B - Questionário Sociodemográfico..... 85

Anexo C - Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) – Versão Portuguesa 86

Anexo D – Cyber Dating Abuse Questionnaire (CDAQ)..... 87

Anexo E – Autorização da EADS..... 90

Anexo F – Autorização da Escala CibAN..... 91

Anexo G - Cronograma..... 92

Índice de tabelas

Tabela 1. Frequência da variável Idade ……..…….…..… 37
Tabela 2. Frequência da variável Género …… 38
Tabela 3. Frequência da variável Escolaridade ……... 38
Tabela 4. Frequência da variável Nacionalidade …… 39
Tabela 5. Frequência da variável Área de Residência …… 39
Tabela 6. Frequência da variável Estado Civil ……... 40
Tabela 7. Frequência da variável Situação Relacional …… 40
Tabela 8. Frequência da variável Duração da Relação Atual ……..……. 41
Tabela 9. Frequência da variável Duração da Última Relação ……... 41
Tabela 10. Frequência da variável Tempo Decorrido desde o Término da Última Relação …… 42
Tabela 11. Estatísticas descritivas dos Scores Totais das Escalas EADS e Questionário CibAN ……..... 44
Tabela 12. Frequência do CDA ……... 45
Tabela 13. Frequência de CDA no Grupo Ambos ……..… 45
Tabela 14. Sexo x Categorias CDA …….…… 47
Tabela 15. Estado civil x Categorias CDA …….. 48
Tabela 16. Duração da relação atual x Categorias CDA …… 49
Tabela 17. Duração da última relação x Categorias CDA ……. 49
Tabela 18. Idade × Categorias CDA …….. 50
Tabela 19. Resultados da Regressão Linear Múltipla para Ansiedade dos participantes com relação atual …… 51
Tabela 20. Resultados da Regressão Linear Múltipla para Depressão dos participantes com relação atual ……...……. 52
Tabela 21. Resultados da Regressão Linear Múltipla para Stress dos Participantes com Relação Atual ……...…….. 53
Tabela 22. Resultados da Regressão Linear Múltipla dos Participantes Solteiros ……. 54
Tabela 23. Omnibus Test of Model Coefficients ……..... 56
Tabela 24. Regressão Logística Binária para Presença de CDA (participantes numa relação) ……...…… 56
Tabela 25. Omnibus Test of Model Coefficients (participantes solteiros) …….. 57

Tabela 26. Regressão Logística Binária para Presença de CDA (participantes solteiros) …… 57
Tabela 27. Testes Globais para Comparação entre Grupos (6 categorias) ……..… 59
Tabela 28. Testes Globais para Comparação entre Grupos (7 categorias com Ambos Geral) …….. 60
Tabela 29. Distribuição descritiva dos scores EADS por perfil de CDA ……..... 61

Índice de anexos

Anexo A – Informação ao participante e consentimento informado ……...… 83

Anexo B – Questionário Sociodemográfico ……..... 85

Anexo C – Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) …….. 86

Anexo D – Questionário de Ciberabuso no Namoro (CibAN) ……..... 87

Anexo E – Pedido de autorização aos autores da EADS ……. 90

Anexo F - Pedido de autorização aos autores da CibAN …… 91

Anexo G – Cronograma …….. 92

Lista de siglas e abreviaturas

CDA – *Cyber Dating Abuse*

EADS – Escalas de Ansiedade, Depressão e *Stress*

CDAQ – *Cyber Dating Abuse Questionnaire*

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

Introdução

As transformações sociais e tecnológicas das últimas décadas alteraram significativamente a forma como os jovens estabelecem e mantêm as suas relações amorosas. Nesse novo contexto, marcado pela centralidade das redes sociais e das comunicações digitais, emergem não apenas novas formas de conexão, mas também novas manifestações de conflito e violência. Um dos fenómenos que tem despertado crescente interesse na literatura científica é o *Cyber Dating Abuse* (CDA), uma forma específica de *cyberbullying* que ocorre em contextos de intimidade romântica. Deste modo, o CDA compreende um conjunto de práticas abusivas mediadas por tecnologias digitais, abrangendo comportamentos como o controlo excessivo, a vigilância constante, a humilhação *online* ou a exposição pública do parceiro (Borrajo et al., 2015a; Reed et al., 2017; Zweig et al., 2013).

Esta forma contemporânea de violência relacional, fortemente enraizada em padrões de vinculação inseguros, normas socioculturais permissivas e dificuldades no desenvolvimento moral e emocional dos jovens. Estudos indicam que tanto a experiência de vitimização quanto a de perpetração de CDA correlacionam-se com níveis mais elevados de ansiedade, depressão, *stress*, bem como dificuldades na gestão da intimidade, na regulação emocional e na construção de limites saudáveis (Borrajo et al., 2015a; Mikulincer & Shaver, 2007; Reed et al., 2017). Apesar disso, são ainda escassos os estudos que examinam, de forma integrada, a prevalência do fenómeno, os seus preditores relacionais e sociodemográficos, e os impactos sobre a saúde mental dos envolvidos, especialmente no contexto português.

Diante dessa lacuna, o presente estudo visa analisar a prevalência do CDA entre jovens adultos portugueses e compreender como variáveis sociodemográficas e relacionais, como idade, sexo, estado civil e duração da relação, se associam à prática do abuso. Além disso, investiga-se a relação entre o CDA e sintomas de ansiedade, depressão e *stress*.

Relativamente à estrutura deste estudo, o presente trabalho está organizado em quatro partes principais. A primeira apresenta o enquadramento teórico, abordando os conceitos de adolescência e juventude, bem como teorias do desenvolvimento, da vinculação e da moralidade, contextualizando o fenómeno do CDA à luz dessas perspetivas. A segunda secção descreve os objetivos e fundamentos da investigação. A terceira contempla o método utilizado, com a caracterização da amostra, os instrumentos de recolha de dados, o procedimento e o plano analítico. Por fim, são apresentados os resultados, seguidos da discussão dos mesmos e da conclusão, incluindo as limitações do estudo e sugestões para investigações futuras.

Enquadramento teórico

Desenvolvimento das relações amorosas

A adolescência representa uma fase crítica do desenvolvimento humano, marcada por profundas transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Este período é particularmente sensível no que respeita à construção da identidade pessoal e relacional, sendo as relações amorosas um dos contextos privilegiados para a experimentação de papéis sociais, o desenvolvimento da autonomia e a consolidação de competências emocionais (Erikson, 1998; Furman & Shaffer, 2003).

As relações amorosas na adolescência funcionam frequentemente como contextos exploratórios onde os jovens experimentam, constroem e testam competências relacionais essenciais, como a intimidade, a autonomia, a regulação emocional, a negociação de limites, a confiança e a reciprocidade. Connolly e McIsaac (2009), descrevem que vínculos afetivos estabelecidos nesta fase costumam evoluir gradualmente, adquirindo maior estabilidade e profundidade emocional com o tempo.

Estas experiências integram-se em dinâmicas complexas que envolvem pares, família, escola e, mais recentemente, os ambientes digitais (Connolly & McIsaac, 2009). Isto significa que, antes de alcançarem uma identidade consolidada, os adolescentes elaboram diversas auto-representações, que se formam a partir das interações com pais, familiares, amigos, parceiros românticos, entre outros elementos do seu núcleo social (Erikson, 1998).

Muitas vezes, essas representações são contraditórias e não reconhecidas de forma consciente (Furman & Shaffer, 2003). Com o avanço da adolescência, os indivíduos tornam-se mais conscientes dessas contradições internas, o que pode levar a períodos de confusão de identidade.

Apesar de comumente serem vistas como relações instáveis, as experiências amorosas na adolescência desempenham um papel crucial no desenvolvimento psicossocial, sobretudo quando vivenciadas em períodos normativos e de forma equilibrada (Avilés et al., 2020). Os autores enfatizam ainda que não é apenas a existência de relações afetivas que influencia esse ajustamento, mas, sobretudo, a qualidade dos laços estabelecidos ao longo do tempo. Por outro lado, a ausência de envolvimento romântico durante a adolescência está associada a menores níveis de satisfação com a vida e a sentimentos mais intensos de solidão, tanto nessa fase quanto no início da vida adulta (Avilés et al., 2020).

Segundo Furman e Shaffer (2003), as relações românticas durante esta fase integram diferentes sistemas interpessoais, nomeadamente a vinculação, o cuidado e a sexualidade. A qualidade dessas interações influencia diretamente o ajustamento psicossocial dos jovens, impactando a construção de um autoconceito relacional, isto é, a perceção de si como parceiro afetivo (Furman et al., 1999). Aqueles que vivenciam relações positivas tendem a construir uma imagem de si como capazes de manter vínculos saudáveis, enquanto experiências negativas podem gerar insegurança quanto à própria competência relacional (Furman & Shaffer, 2003).

Em particular, durante esta fase, os adolescentes enfrentam diversos desafios como o desenvolvimento da identidade, a reconfiguração das suas relações familiares, o fortalecimento dos vínculos com os seus pares, a formação da sexualidade, bem como a definição de metas académicas e profissionais (Furman & Shaffer, 2003).

No entanto, adolescentes são menos propensos que adultos a estabelecer vínculos românticos duradouros, já que, em geral, visualizam esses relacionamentos como experiências temporárias de exploração e autoconhecimento (Furman et al., 1999).

Neste sentido, a teoria de Erikson (1998) contribui com um modelo compreensivo para a construção da identidade ao longo do ciclo vital. No estádio “Identidade vs Confusão de Identidade”, o jovem procura consolidar uma identidade coerente com experiências, valores, crenças, expectativas e papéis sociais. Durante a adolescência, este estágio assume centralidade, visto que, é nesta fase que os jovens procuram construir um sentido coerente de si. O fracasso em consolidar uma identidade pode comprometer a capacidade de estabelecer relações saudáveis e negociar limites, especialmente no contexto de relações românticas (Erikson, 1998).

Essa instabilidade identitária pode levar a comportamentos de dependência emocional ou validação constante através das redes sociais, tornando os jovens mais suscetíveis ao envolvimento em relações abusivas (Mosley & Lancaster, 2019). Assim, a interação entre os conflitos identitários e os ambientes sociais onde ocorrem (escola, redes sociais, relações amorosas) é crucial para compreender os riscos e oportunidades vivenciados pelos jovens. O fracasso em consolidar uma identidade pode comprometer a capacidade de estabelecer relações saudáveis e negociar limites, especialmente no contexto de relações românticas mediadas por tecnologia (Mosley & Lancaster, 2019).

A passagem para a vida adulta jovem é caracterizada pelo estádio "Intimidade vs. Isolamento", onde a construção de vínculos profundos exige uma identidade previamente consolidada, isto é, nesta fase, espera-se que o indivíduo atinja maior estabilidade identitária e pretenda integrá-la à identidade de outra pessoa. Na ausência de vínculos significativos, o isolamento emocional tende a intensificar-se (Erikson, 1998).

Neste sentido, este processo de transição para a vida adulta é marcado pela maturidade psicológica, aquisição de independência, consolidação de um sistema de valores e estabelecimento de relacionamentos afetivos mais estáveis (Papalia & Feldman,

2013). Assim, os relacionamentos românticos não existem apenas como parte do quotidiano juvenil, mas também desempenham um papel significativo no processo de desenvolvimento identitário.

Ao relacionar os estágios psicossociais de Erikson com a Teoria da Vinculação, é possível compreender que a resolução inadequada de estádios precoces pode levar a modelos internos operacionais disfuncionais, comprometendo o comportamento afetivo e moral (Erikson, 1998).

Segundo a Teoria da Vinculação, formulada por Bowlby e aprofundada por Ainsworth, as experiências iniciais com cuidadores significativos estabelecem modelos internos que orientam os relacionamentos íntimos na vida adulta (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1982). Estes modelos determinam a perceção que os indivíduos têm sobre si mesmos e sobre os outros em contextos relacionais, afetando diretamente a forma como se vinculam a parceiros amorosos (Bretherton & Munholland, 2008).

A transposição da Teoria da Vinculação para o contexto das relações românticas adultas foi proposta por Hazan e Shaver (1987), os quais argumentaram que os laços estabelecidos entre parceiros amorosos funcionam como uma extensão dos laços infantis de vinculação. A partir de estudos empíricos, os autores identificaram que os mesmos padrões de vinculação, também se manifestam nos relacionamentos românticos, isto é, a teoria desenvolvida por Bowlby e Ainsworth, mostra como os modelos internos de funcionamento, desenvolvidos na infância, afetam os relacionamentos íntimos na vida adulta (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1982).

Indivíduos com estilo de vinculação segura geralmente relatam que os seus relacionamentos são marcados por estabilidade, confiança e níveis elevados de intimidade. Em contraste, os indivíduos com vinculação ansiosa revelam maior tendência

para a dependência emocional, preocupações excessivas com a reciprocidade afetiva, ciúmes e medo de rejeição. Já os indivíduos com vinculação evitante tendem a evitar a intimidade, valorizando a autonomia e apresentam dificuldades em estabelecer proximidade emocional (Fletcher & Gallichan, 2016; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007).

Ademais, pesquisas mais recentes têm aprofundado a compreensão sobre os efeitos da vinculação no funcionamento emocional e relacional. Por exemplo, Mikulincer e Shaver (2007) demonstraram que os estilos de vinculação influenciam estratégias de regulação emocional, empatia, resolução de conflitos e satisfação conjugal. Indivíduos com vinculação segura demonstram maior capacidade de expressar emoções, procurar apoio e confiar nos outros em situações de *stress*. Em contrapartida, os indivíduos com vinculação insegura (ansiosa ou evitante) tendem a apresentar estratégias disfuncionais de regulação emocional, como hiperativação (ruminação, protesto) ou desativação (supressão, evasão) do sistema de vinculação.

No caso específico da vinculação desorganizada, investigações apontam que os indivíduos apresentam maiores dificuldades na gestão da intimidade, maior instabilidade emocional e comportamentos contraditórios nas relações amorosas, alternando entre a procura por proximidade e a evitação defensiva (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2008; Solomon & George, 2011). Tais padrões podem favorecer a tolerância a comportamentos abusivos ou relações marcadas por dependência emocional e medo do abandono, o que é particularmente relevante no contexto de fenómenos como o *cyber dating abuse* (Borrajo et al., 2015a; Reed et al., 2017).

Neste sentido, a evidência empírica sugere que os estilos de vinculação inseguros, como o ansioso, evitante ou desorganizado, estão frequentemente associados à

dificuldade em regular emoções negativas, ao recurso a estratégias coercivas no contexto de relações íntimas e, consequentemente, à construção de relações desequilibradas (Booth et al., 2023; Mikulincer & Shaver, 2007).

Por conseguinte, estes estilos inseguros, intensificam a probabilidade de envolvimento em relações assimétricas marcadas por controlo e dependência afetiva, reforçando padrões abusivos (Mikulincer & Shaver, 2007).

Outro aspeto importante a considerar é a possibilidade de mudança nos estilos de vinculação ao longo da vida. Embora a vinculação seja moldada pelas experiências infantis, estudos longitudinais indicam que eventos significativos, como relações interpessoais de suporte, psicoterapia ou experiências traumáticas, podem provocar alterações nos modelos internos operacionais, permitindo a transição entre estilos seguros e inseguros (Fraley et al., 2013). Isso reforça a visão dinâmica e desenvolvimental da Teoria da Vinculação, em que os padrões de vinculação não são imutáveis, mas sensíveis às experiências relacionais acumuladas ao longo do ciclo vital.

Assim, as crenças dos indivíduos sobre as suas relações amorosas, a disponibilidade e confiabilidade dos seus parceiros e a sua própria dignidade são influenciadas pelos seus estilos de vinculação (Hazan & Shaver, 1987).

Ademais, as relações amorosas também se caracterizam pela reciprocidade de papéis, em que cada parceiro pode assumir o papel de cuidador ou figura de vinculação, em diferentes momentos (Hazan & Shaver, 1987).

Por seu turno, Collins (2003) destaca que as relações amorosas constituem um contexto privilegiado para o desenvolvimento da autonomia, da identidade pessoal e da competência emocional, funcionando simultaneamente como fonte de suporte social e potencial fonte de vulnerabilidade emocional. O autor salienta ainda que estas relações

envolvem desafios únicos, dado que os adolescentes se encontram num processo de maturação emocional e psicológica, o que pode conduzir a sentimentos intensos e, por vezes, conflituosos. A este nível, fatores como a imaturidade emocional, a insegurança identitária e a pressão social, frequentemente amplificada pela influência das redes sociais, podem introduzir desequilíbrios significativos nas relações, manifestando-se em comportamentos como ciúme excessivo, controlo, dependência afetiva e dificuldades na regulação da proximidade emocional.

Para além destes fatores, Brown (1999) enfatiza o papel preponderante do grupo de pares como um agente social determinante na formação, manutenção e dinâmica destes relacionamentos. O autor sustenta que as experiências românticas dos adolescentes não se desenvolvem de forma isolada, mas sim num contexto social complexo, em que as normas, expectativas e avaliações provenientes do grupo de pares influenciam decisivamente as escolhas afetivas e comportamentais dos jovens. Ao longo dos diferentes estágios do namoro, desde as interações iniciais até ao estabelecimento ou término da relação, a influência do grupo manifesta-se na modulação do estatuto social, na legitimação das relações e na gestão dos conflitos interpessoais. Desta forma, a análise das relações amorosas na adolescência requer uma abordagem que considere a interdependência entre os processos individuais e os contextos sociais nos quais os jovens se inserem, conforme delineado por Brown (1999).

De acordo com Bronfenbrenner (1994), as interações interpessoais têm um papel significativo no desenvolvimento do indivíduo. Essas formas de interação, chamadas díade, representam a unidade mínima de relação social significativa. As díades podem assumir diferentes formas, conforme o tipo de envolvimento entre os elementos.

No caso, as díades digitais, como por exemplo, aquelas formadas por pares românticos em interações constantes via mensagens, chamadas ou redes sociais, assumem formas híbridas entre as díades observacionais e de atividade conjunta, com características próprias de mediação tecnológica. Quando essas interações são marcadas por desequilíbrios de poder ou práticas de vigilância, podem constituir contextos propícios ao *cyberbullying* (Tudge et al., 2009).

Neste sentido, a Teoria Bioecológica de Bronfenbrenner propõe que o ambiente onde o desenvolvimento ocorre é composto por diferentes sistemas interligados. O primeiro nível é o microssistema, que abrange os contextos imediatos e nos quais o indivíduo participa ativamente, como a família, a escola ou o grupo de pares. Por sua vez, o último nível é o macrossistema, no qual o desenvolvimento da pessoa é profundamente afetado por acontecimentos que ocorrem em ambientes onde a pessoa nem sequer está presente, derivado da cultura ou subcultura em que está inserida (Bronfenbrenner, 1994).

Assim sendo, a emergência do microssistema digital, composto por redes sociais, plataformas de comunicação e ambientes virtuais, tornou-se parte integrante do espaço relacional dos jovens, alterando significativamente a forma como os jovens estabelecem e mantêm relações amorosas (Bronfenbrenner, 1994). Nesse sentido, as relações amorosas estabelecidas nesse meio digital refletem não apenas os conflitos e negociações típicos da adolescência, mas também os padrões socioculturais presentes no macrossistema que podem normalizar comportamentos abusivos, como o controlo constante ou a exposição pública do parceiro (Bronfenbrenner & Morris, 2006).

A partir da análise da Teoria da Vinculação, constata-se que há pontos de convergência significativos com a Teoria Triangular do Amor no campo do desenvolvimento das relações amorosas. Neste sentido, Sternberg (1986) na sua teoria

propõe que o amor é formado pela combinação de três dimensões principais: intimidade, paixão e compromisso. A ausência ou desequilíbrio entre estas dimensões pode contribuir para a formação de relações instáveis, emocionalmente dependentes ou agressivas. Relações baseadas apenas na paixão ou no compromisso, por exemplo, tendem a gerar comportamentos possessivos e controladores, muitas vezes mediados pelas tecnologias digitais (Fletcher & Kerr, 2010).

Nos casos em que a componente da intimidade é frágil ou inexistente, é comum o parceiro tentar compensar essa insegurança através do controlo digital. Tal controlo, mesmo quando disfarçado de "preocupação" ou "amor", configura abuso relacional digital, denominado de c*yber dating abuse*, frequentemente traduzido em práticas como monitorização das redes sociais, exigência de partilha de senhas ou chantagem emocional (Borrajo et al., 2015a; Reed et al., 2017).

Por outro lado, o padrão de vinculação segura, por exemplo, aproxima-se da combinação entre intimidade e paixão descrita como amor romântico por Sternberg (1986). Já a vinculação ansiosa, caracterizada pela instabilidade emocional e pela necessidade constante de aprovação, guarda semelhanças com a configuração amorosa baseada na intimidade e no compromisso, onde o ciúme pode coexistir com o companheirismo. Por outro lado, o estilo de vinculação evitante, que expressa dificuldade em estabelecer vínculos afetivos profundos, pode ser associado a relações sustentadas apenas pelo compromisso, mas com baixo envolvimento emocional e afetivo (Hazan & Shaver, 1987).

Outro ponto comum entre as duas teorias diz respeito à possibilidade de mudança ao longo do tempo. Nem o estilo de vinculação nem os vértices do triângulo amoroso (intimidade, paixão e compromisso) são estruturas fixas. Ambos os modelos admitem a

influência da experiência, da comunicação interpessoal e do desenvolvimento individual na transformação das relações amorosas. Por exemplo, um relacionamento baseado na vinculação evitante pode ser redefinido se os parceiros se empenharem em modificar os comportamentos disfuncionais, o que pode dar origem a novas formas de vinculação ou à vivência de um amor mais equilibrado (Hazan & Shaver, 1987).

Adicionalmente, as relações românticas na adolescência constituem contextos propícios para o desenvolvimento moral. Os adolescentes são frequentemente confrontados com dilemas relacionados com a fidelidade, confiança, respeito ao outro e comunicação empática. Essas situações permitem o exercício do raciocínio moral, contribuindo para o amadurecimento ético e emocional dos envolvidos (Narvaez & Lapsley, 2009).

Neste contexto, a Teoria do Desenvolvimento Moral de Lawrence Kohlberg oferece uma perspetiva valiosa para compreender como os indivíduos tomam decisões éticas e lidam com dilemas relacionais ao longo do desenvolvimento. Inspirado nos trabalhos de Piaget, Kohlberg propôs uma estrutura em três níveis, sendo eles: pré-convencional, convencional e pós-convencional. Esta estrutura também é composta por seis estádios progressivos, nos quais a moralidade evolui de uma orientação egocêntrica para uma compreensão mais abstrata e universal dos princípios éticos (Gibbs, 2019; Kohlberg, 1976).

No contexto das relações amorosas, especialmente durante a adolescência e a juventude, os estádios morais de Kohlberg ajudam a compreender como os jovens interpretam situações de conflito, limites e responsabilidade afetiva. Indivíduos nos estádios pré-convencionais tendem a tomar decisões com base em recompensas e punições, o que pode levar a comportamentos como a manipulação emocional ou o

controlo digital justificado por ciúmes ou desejo de manter a relação a qualquer custo. Estes comportamentos refletem uma moralidade centrada no *self* e pouco sensível à autonomia e dignidade do parceiro (Gibbs, 2019; Kohlberg, 1976).

Por outro lado, os adolescentes que operam a um nível convencional valorizam normas sociais e a manutenção das relações interpessoais, procurando agir de acordo com expectativas sociais e com a aprovação dos outros. Neste nível, pode haver uma preocupação crescente com o respeito mútuo e a lealdade, mas também uma tendência para justificar comportamentos abusivos quando estes são percebidos como parte do "dever" dentro da relação, como a obrigação de responder constantemente ou partilhar senhas de redes sociais para "provar" confiança (Gibbs, 2019; Kohlberg, 1976).

O desenvolvimento moral mais avançado, típico dos níveis pós-convencionais, implica a capacidade de questionar normas sociais, ponderar princípios éticos universais e reconhecer a individualidade e os direitos do outro. Jovens que alcançam este nível tendem a estabelecer relações baseadas na reciprocidade, no respeito mútuo e na resolução não violenta de conflitos, sendo menos propensos a aceitar ou perpetuar dinâmicas abusivas (Gibbs, 2019; Kohlberg, 1976).

Neste sentido, a teoria de Kohlberg oferece um modelo explicativo relevante para entender não só a forma como os adolescentes lidam com questões morais nos relacionamentos amorosos, mas também o modo como justificam ou rejeitam práticas abusivas, dependência emocional ou controlo coercivo. O desenvolvimento moral, ao interagir com fatores como a vinculação afetiva, o contexto digital e as influências socioculturais, contribui para delinear diferentes trajetórias relacionais (Gibbs, 2019; Kohlberg, 1976).

Compreender a moralidade como um processo em evolução permite reconhecer que comportamentos abusivos nem sempre resultam de intenções malévolas, mas podem refletir estádios de desenvolvimento moral ainda imaturos. Assim, promover o pensamento crítico, a empatia e a educação para os direitos humanos nas experiências educativas e relacionais dos jovens torna-se essencial para prevenir a normalização do abuso nas relações íntimas (Gibbs, 2019; Kohlberg, 1976).

Posto isto, pode-se afirmar que no contexto contemporâneo, fortemente atravessado pelo crescimento acelerado das tecnologias digitais e pelo uso massivo das redes sociais, surgem novas maneiras de experimentar e construir relações amorosas. As formas de iniciar contato, manter a comunicação e desenvolver vínculos afetivos estão em constante mutação, impulsionadas por interações mediadas por dispositivos e plataformas virtuais. Essas mudanças têm reconfigurado tanto a expressão da intimidade quanto os modos de vinculação afetiva, desafiando os modelos psicológicos tradicionais a repensarem nas suas abordagens diante da complexidade das relações amorosas no mundo digital (Turkle, 2011).

Cyberbulling nas relações morosas

Com o avanço da tecnologia e a generalização do uso da internet, os modos de comunicação interpessoal sofreram mudanças significativas, levando os adolescentes a recorrerem frequentemente aos meios digitais como extensão dos seus espaços sociais e afetivos (Bagley & Kimberly, 2017). As redes sociais, plataformas de mensagens e aplicações de geolocalização tornaram-se instrumentos centrais na gestão das relações

amorosas juvenis, promovendo simultaneamente oportunidades de conexão e riscos de exposição, dependência ou abuso.

Contudo, o uso crescente, precoce e, por vezes, inadequado da internet e dos dispositivos eletrónicos acarreta riscos significativos, incluindo a exposição a conteúdos impróprios, o envolvimento em dinâmicas relacionais disfuncionais e a possibilidade de vitimização em contextos virtuais, como o *cyberbullying* (Al Qudah et al., 2020; Álvarez-García et al., 2015; Han & Zhao, 2024; Wright, 2017). De acordo com Mosley e Lancaster (2019), as experiências digitais vivenciadas pelos adolescentes podem contribuir para o desenvolvimento de padrões relacionais disfuncionais, sobretudo quando há recurso excessivo às plataformas digitais para validação interpessoal e regulação emocional.

Neste contexto, a Teoria da Vinculação estabelece um ponto de convergência entre o desenvolvimento pessoal, as relações amorosas e a vulnerabilidade à violência digital. Compreender os estilos de vinculação é, portanto, essencial para interpretar a forma como os jovens experienciam, interpretam e reagem às dinâmicas das relações *online*, incluindo situações de *cyber dating abuse* (Mikulincer & Shaver, 2007).

Indivíduos com estilos de vinculação inseguros (ansioso, evitante ou desorganizado) tendem a adotar padrões relacionais disfuncionais, que os tornam mais vulneráveis à perpetração ou vitimização de abuso digital (Mikulincer & Shaver, 2007). Particularmente, o estilo ansioso está associado a comportamentos de controlo, ciúme e necessidade de constante verificação da presença do outro, frequentemente manifestados em práticas como invasão de privacidade, monitorização de redes sociais e chantagem emocional (Morey et al., 2013). Já indivíduos com vinculação desorganizada podem interpretar sinais ambíguos como ameaças, desencadeando ciclos de vigilância,

submissão ou retaliação digital (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2008). Assim, o *cyberbullying* em contextos amorosos deve ser compreendido à luz da qualidade dos vínculos afetivos estabelecidos ao longo do desenvolvimento.

Neste sentido, os jovens com dificuldades em estabelecer vínculos seguros e que tenham baixa autoestima ou conceções distorcidas sobre o amor, procuram frequentemente validação através das redes sociais, o que os torna mais vulneráveis à vitimização. Em contrapartida, a insegurança afetiva também pode motivar ações agressivas como forma de compensação emocional, configurando formas de *cyberbullying* em contextos amorosos, como por exemplo, práticas de controlo digital, humilhação pública ou vigilância tecnológica (Borrajo et al., 2015a; Mikulincer & Shaver, 2007).

Posto isto, esta teoria permite compreender de forma integrada os mecanismos psicológicos que sustentam as dinâmicas relacionais disfuncionais e o abuso digital nas relações íntimas. A sua articulação com outros modelos do desenvolvimento contribui para uma compreensão mais abrangente do fenómeno do *cyber dating abuse*, ao reconhecer a influência dos vínculos afetivos precoces nas práticas relacionais contemporâneas (Mikulincer & Shaver, 2007).

Ao compreender a dinâmica interna dos relacionamentos amorosos juvenis a partir da articulação entre os estilos de vinculação descritos por Bowlby e Ainsworth (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1982) e a estrutura do amor proposta por Sternberg (1986), é essencial para identificar os mecanismos psicológicos subjacentes ao *cyberbullying* nestes contextos. Essa abordagem permite compreender como necessidades emocionais não satisfeitas, quando mediadas pelas tecnologias digitais,

podem desencadear práticas de vigilância, invasão de privacidade e manipulação no contexto relacional.

Durán e Martínez-Pecino (2015) investigaram a incidência do *cyberbullying* no contexto das relações amorosas, considerando tanto o uso do telemóvel quanto da internet, e identificaram diferenças significativas de género. Os resultados indicaram que os homens apresentaram maiores índices de vitimização e perpetração em ambas as modalidades. Além disso, constatou-se que a experiência prévia de vitimização por meio de um desses canais aumenta a probabilidade de que o indivíduo atue como agressor pelo mesmo meio, especialmente entre os rapazes. Essas evidências apontam para um padrão de reciprocidade no ciclo de abuso digital entre casais jovens, refletindo uma transformação nas dinâmicas de violência relacional contemporânea, amplificada pelo uso crescente das tecnologias móveis.

Nesta sequência, a literatura tem evidenciado diferenças significativas de género no modo como jovens e adultos utilizam a internet, sobretudo no contexto das relações amorosas. Estudos demonstram que os rapazes tendem a recorrer às redes sociais e aplicações digitais com o intuito de conhecer novos/as parceiros/as, agendar encontros ou manter contactos românticos, enquanto as raparigas priorizam a comunicação emocional e a manutenção dos vínculos afetivos (Bagley & Kimberly, 2017). Estas diferenças não se limitam aos padrões de uso, mas estendem-se também aos comportamentos associados, nomeadamente ao envolvimento em situações de *cyberbullying*. Os rapazes são mais frequentemente identificados como perpetradores, ao passo que as raparigas assumem, com maior regularidade, o papel de vítimas, especialmente em contextos íntimos ou de namoro (Calvete et al., 2019; Martínez-Pecino & Durán, 2016).

Esta assimetria de género pode ser parcialmente explicada pela presença de crenças sexistas hostis interiorizadas por alguns rapazes, que legitimam comportamentos de controlo e agressão no seio das relações afetivas (Martínez-Pecino & Durán, 2016). Adicionalmente, a adesão a mitos românticos, como a idealização do ciúme como demonstração de amor ou a crença na existência de um "amor pré-destinado", tem sido associada à maior tolerância e normalização de práticas abusivas online, incluindo o controlo digital e o envio de mensagens coercivas. Tais crenças, quando aliadas à justificação da violência em relacionamentos íntimos, revelam-se preditoras relevantes tanto da vitimização quanto da perpetração de abuso digital (Borrajo et al., 2015b).

Neste sentido, a cultura digital exerce uma influência central na forma como os jovens constroem e interpretam os seus relacionamentos afetivos. As redes sociais bem como séries, músicas e filmes, contribuem para a formação de crenças e expectativas sobre o que é "normal" ou "desejável" numa relação amorosa. A exposição contínua a conteúdos que romantizam o controlo, os ciúmes excessivos e a vigilância contribui para a normalização do abuso digital em contextos íntimos (Martínez-Pecino & Durán, 2016).

A romantização do controlo digital é particularmente preocupante entre adolescentes e jovens adultos, cujas competências de literacia emocional e crítica ainda estão em desenvolvimento (Borrajo et al., 2015a).

Além disso, a lógica algorítmica das redes sociais reforça estas dinâmicas. Aplicações que mostram quando uma pessoa esteve online pela última vez, com quem interage ou que "*stories*" visualizou, tornam mais fácil a monitorização constante e o questionamento obsessivo. Este ambiente incentiva uma cultura de hipervigilância

relacional, onde a intimidade e a liberdade individual são frequentemente trocadas por "transparência total" (Boczkowski & Mitchelstein, 2021).

Outro fator relevante é a pressão social para manter uma presença digital constante e demonstrar publicamente a relação, seja através de publicações, menções ou partilha de fotografias de casal. A ausência de manifestações públicas pode ser interpretada como falta de amor ou indício de infidelidade, gerando desconfiança e conflito. Assim, a cultura digital cria expectativas de disponibilidade permanente, que favorecem o surgimento de práticas abusivas, como o envio compulsivo de mensagens, exigência de resposta imediata ou o rastreamento da localização via GPS (Boczkowski & Mitchelstein, 2021).

Estudos demonstram que jovens que acreditam em mitos românticos estão mais propensos a aceitar comportamentos abusivos como normais (Calvete et al., 2019). Esta aceitação passiva do abuso impede a sua identificação como violência, dificultando o pedido de ajuda e perpetuando ciclos de vitimização silenciosa.

Deste modo, tais evidências sugerem que o abuso digital não decorre apenas de fatores situacionais ou tecnológicos, mas também está enraizado em construções sociais, culturais e cognitivas que perpetuam desigualdades e comportamentos abusivos nas relações íntimas (Borrajo et al., 2015b).

Neste sentido, o modelo bioecológico permite entender que comportamentos de abuso digital em relações amorosas não emergem apenas de características individuais, mas da interação entre pessoas, contextos relacionais próximos, normas socioculturais e fatores temporais (cronossistema), como o impacto da pandemia de COVID-19 no aumento do tempo de exposição online e nas dinâmicas de controlo romântico digital

(António et al., 2023; Monteiro et al., 2022). O microssistema digital, composto por redes sociais, plataformas de comunicação e ambientes virtuais, tornou-se parte integrante das experiências relacionais dos jovens. As interações nesses contextos podem reforçar ou fragilizar competências relacionais, contribuindo tanto para a construção de vínculos saudáveis quanto para a perpetuação de práticas abusivas, como o controlo digital e o assédio virtual (Hinduja & Patchin, 2019; Wachs et al., 2018).

O fenómeno do *cyberbullying* tem sido amplamente estudado como uma forma de agressão repetida e intencional realizada através de meios digitais, que pode incluir práticas como humilhação, intimidação, exclusão social, insultos, disseminação de boatos, ameaças e partilha de conteúdos humilhantes, geralmente entre pares (Campbell & Bauman, 2018; Kowalski et al., 2014; Wright, 2017). No entanto, é essencial distinguir o *cyberbullying* generalizado do chamado *Cyber Dating Abuse* (CDA).

Embora o fenómeno do *cyberbullying* esteja tradicionalmente associado à adolescência, estudos mais recentes indicam que também os adultos são afetados, particularmente em ambientes laborais e relacionais (Campbell & Bauman, 2018; Kowalski et al., 2014; Wright, 2017).

Assim sendo, as condutas de *cyberbullying* incluem, entre outras formas, insultos, ameaças, difamação, divulgação de informações pessoais, manipulação de imagens, exclusão social e roubo de identidade, muitas vezes perpetradas através de redes sociais, mensagens instantâneas ou outras plataformas digitais (Campbell & Bauman, 2018; Wright, 2017). Estas práticas podem constituir manifestações de abuso psicológico, físico e até sexual, estando frequentemente associadas a crenças sexistas, atitudes de controlo e modelos relacionais disfuncionais (Calvete et al., 2019). Importa salientar que, em casos

de vinculação insegura, os comportamentos abusivos podem ser erroneamente interpretados como demonstrações de afeto ou preocupação, perpetuando ciclos de controlo e dependência emocional mediados pelas tecnologias (Mosley & Lancaster, 2019).

Por seu turno, a investigação sobre o fenómeno do CDA revela a sua crescente relevância, sendo este um tipo específico de violência digital que ocorre em contextos de intimidade romântica. Trata-se de um conjunto de comportamentos que incluem controlo, monitorização, vigilância, humilhação, ameaça e coerção emocional ou sexual, levados a cabo através de meios digitais (Borrajo et al., 2015a; Reed et al., 2017; Zweig et al., 2013).

Assim sendo, o CDA difere do *cyberbullying* tradicional por ocorrer em contextos românticos, nos quais há maior vulnerabilidade emocional acrescida e dinâmicas de poder mais complexas (Zweig et al., 2013).

No contexto do abuso em relacionamentos mediados por tecnologia, Borrajo e Gámez-Guadix (2016) distinguem duas formas principais de comportamento abusivo: o controlo online e a agressão direta. O controlo online envolve comportamentos destinados a vigiar, restringir ou monitorizar o(a) parceiro(a) através de recursos digitais, como a verificação de mensagens, o controlo de perfis em redes sociais ou a exigência de atualizações frequentes sobre a localização e atividades do outro. Trata-se de uma forma de abuso caracterizada pela imposição de poder sobre o(a) parceiro(a), frequentemente disfarçada sob manifestações de afeto, preocupação ou ciúmes, o que pode dificultar a sua identificação e problematização no contexto relacional. Em contraste, a agressão direta corresponde a manifestações explícitas de hostilidade digital, como insultos, ameaças, humilhações ou envio de mensagens ofensivas e intimidatórias, configurando

uma forma mais evidente e agressiva de abuso. Embora ambas as formas sejam prejudiciais, diferem em intensidade e visibilidade: o controlo online tende a ser mais subtil e contínuo, enquanto a agressão direta apresenta-se de forma mais evidente e agressiva. Ademais, os resultados do estudo demonstraram que ambas as formas de abuso estão associadas a níveis mais elevados de depressão e ansiedade, além de impactarem negativamente o ajustamento do casal. Adicionalmente, verificou-se que o nível de controlo online modera a relação entre agressão direta e sintomas psicológicos, sendo essa associação mais intensa quando o controlo é reduzido. O sexo dos participantes também exerceu um papel moderador, com efeitos mais pronunciados entre os homens no que se refere ao ajustamento diádico.

Como tal, é fundamental considerar o CDA como uma forma específica de violência digital com dinâmicas e consequências próprias, exigindo uma abordagem diferenciada ao nível da prevenção e intervenção (Reed et al., 2017).

Esta forma de violência digital é particularmente preocupante por ser frequentemente normalizada em contextos românticos, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos e está fortemente associada a estilos de vinculação ansiosos, baixa autoestima, maior tempo de exposição online e maior duração da relação (Monteiro et al., 2022). Nesta sequência, do ponto de vista das relações amorosas, o CDA é especialmente destrutivo em contextos marcados por estilos de vinculação inseguros, dependência emocional e fraco suporte social. Vítimas de CDA relatam elevados níveis de ansiedade, depressão, sentimentos de vergonha e isolamento, e diminuição da autoestima (Reed et al., 2017; Smith-Darden et al., 2016). Estas consequências comprometem a capacidade de identificar o abuso, perpetuando o ciclo de vitimização.

No que respeita aos perpetradores, verifica-se uma associação com traços de personalidade narcisista, baixa empatia, necessidade de controlo e adesão a estereótipos de género (Martínez-Pecino & Durán, 2016; Zweig et al., 2013).

Por sua vez, a investigação de Caridade et al. (2020), realizado em contexto português, identificou uma elevada prevalência de comportamentos de controlo digital e abuso verbal-emocional, tanto na vitimização quanto na perpetração, e revelou uma forte correlação entre o CDA e o abuso *offline*, sugerindo que o ambiente digital funciona como extensão das dinâmicas relacionais disfuncionais já existentes.

Comportamentos de controlo digital são muitas vezes interpretados como uma demonstração de afeto e compromisso. Práticas como a exigência de partilha de *passwords*, localização via GPS e monitorização de atividade nas redes sociais são interpretadas, erroneamente, como sinais de proximidade, quando na verdade violam a privacidade, promovem desconfiança e limitam a autonomia individual (Borrajo et al., 2015a; Hinduja & Patchin, 2019).

O CDA manifesta-se de forma heterogénea, desde ações de menor severidade, como o rastreio da atividade online, até formas graves como a partilha não consentida de imagens íntimas, ameaças e chantagens. Esta diversidade exige respostas igualmente diferenciadas, com foco na literacia digital, educação emocional e acesso a apoio psicológico (Borrajo et al., 2015a; Dick et al., 2015).

Diversos estudos têm destacado a influência dos estilos de vinculação nas dinâmicas relacionais estabelecidas durante a adolescência e juventude, particularmente no que se refere à experiência de violência digital. Segundo Mikulincer e Shaver (2007),

indivíduos com vinculação ansiosa tendem a manifestar maior dependência emocional, medo da rejeição e uma necessidade constante de validação, o que pode levá-los a tolerar práticas abusivas como forma de preservar o vínculo afetivo. Já os indivíduos com estilo evitante, marcados por uma relutância em confiar nos outros e um forte desejo de autonomia, tendem a utilizar estratégias de distanciamento e regulação emocional baseadas no controlo do parceiro. Neste sentido, Booth et al. (2023) identificaram que tanto a vinculação ansiosa quanto a evitante estão associadas a uma maior propensão à vitimização e à perpetração de comportamentos de agressão digital nas relações amorosas. Estes padrões de vinculação, ao influenciarem a perceção e a legitimação do abuso, contribuem para dinâmicas relacionais disfuncionais marcadas por ciclos de controlo, ciúmes e instabilidade emocional, sendo, por isso, fatores relevantes na compreensão da ciber-violência no contexto do namoro.

A pandemia da COVID-19 veio intensificar de forma significativa a exposição dos jovens ao risco de *cyberbullying* e CDA, uma vez que as medidas de confinamento implementadas a nível global levaram a uma maior dependência dos meios digitais para manter relações interpessoais. A generalização do ensino remoto e do teletrabalho contribuiu para um aumento expressivo do tempo passado diante de dispositivos eletrónicos, criando um ambiente propício à ocorrência de comportamentos agressivos em contexto virtual (Gaffney et al., 2018).

Um estudo conduzido por António et al. (2023), realizado durante os confinamentos de 2020 e 2021 em Portugal, evidenciou que mais de 60% dos jovens inquiridos reportaram ter sido vítimas de *cyberbullying* nesse período. Os impactos psicológicos mais frequentemente associados incluíram tristeza, solidão, ansiedade,

perturbações do sono e ideação suicida. Estes efeitos adversos confirmam tendências já previamente documentadas na literatura, que relacionam a vitimização digital com um maior risco de desajustamento emocional e problemas de saúde mental, tais como baixa autoestima, rejeição social, depressão e comportamentos autolesivos (Hébert et al., 2016; Santos et al., 2020).

Além disso, o estudo identificou como populações particularmente vulneráveis os jovens LGBTQ+, indivíduos com menor estatuto socioeconómico e os que apresentavam histórico de *bullying* presencial. Por outro lado, a presença de apoio parental e social demonstrou exercer um efeito protetor, contribuindo para atenuar os efeitos negativos do *cyberbullying*, nomeadamente ao nível da ideação suicida (António et al., 2023).

Neste mesmo sentido, tem vindo a emergir uma crescente preocupação com o impacto do *cyberbullying* também no contexto universitário, frequentemente negligenciado pelas investigações centradas na adolescência. Dados recentes revelam que uma proporção significativa de estudantes universitários continua exposta a situações de vitimização digital, com consequências emocionais igualmente severas, como níveis elevados de ansiedade, depressão, stress e ideação suicida (Martínez-Monteagudo et al., 2020).

Schodt et al. (2021) demonstraram que o impacto do *cyberbullying* na saúde mental de adultos varia em função do género e da frequência de utilização das redes sociais, sendo que, mulheres com níveis moderados a elevados de uso ativo apresentaram maiores níveis de sofrimento emocional, incluindo sintomas de ansiedade e depressão. Já os homens, embora tendam a utilizar as redes sociais de forma mais ativa, demonstraram

menor associação entre esse uso e o sofrimento psicológico, apesar de também se envolverem mais frequentemente em comportamentos de agressão digital.

O CDA tem impactos profundos na saúde mental dos jovens, frequentemente associados a níveis elevados de ansiedade, depressão, perturbações do sono, baixa autoestima, sentimentos de vergonha e isolamento (Reed et al., 2017; Smith-Darden et al., 2016). A intensidade do impacto emocional tende a variar em função da frequência, duração e tipo de abuso sofrido, bem como do suporte social disponível.

A normalização de comportamentos abusivos digitais em contextos românticos pode comprometer a capacidade dos jovens em reconhecer padrões disfuncionais, perpetuando ciclos de vitimização e sofrimento emocional. A vulnerabilidade psicológica é particularmente acentuada em jovens com histórico de vinculação insegura, em contextos de baixo suporte social, ou pertencentes a minorias sexuais (Elsaesser et al., 2017).

A vitimização digital, ao comprometer a autoestima e a perceção de controlo pessoal, pode intensificar sintomas depressivos e pensamentos autodepreciativos (Hébert et al., 2016). Em casos mais graves, a acumulação de experiências de CDA está correlacionada com maior risco de comportamentos autolesivos e tentativas de suicídio, especialmente quando combinada com isolamento social e ausência de recursos de apoio psicológico. Fatores como a ausência de apoio familiar, pertença a minorias sexuais ou estatuto socioeconómico desfavorável aumentam a vulnerabilidade ao sofrimento psicológico (Elsaesser et al., 2017).

É importante salientar que, embora o foco recaia frequentemente sobre as vítimas, os perpetradores de CDA também revelam dificuldades emocionais significativas, incluindo baixa empatia, raiva mal gerida e padrões de controlo aprendidos. Em muitos casos, o CDA é uma manifestação de tentativas mal-adaptadas de manter o vínculo, sinalizando uma imaturidade emocional mais profunda (Zweig et al., 2013).

Embora o interesse científico sobre o CDA tenha crescido na última década, a investigação nesta área ainda apresenta diversas lacunas significativas. Em primeiro lugar, a maior parte dos estudos existentes centra-se em adolescentes, deixando de fora outras faixas etárias vulneráveis, como jovens adultos em contexto universitário ou em início de vida profissional. Estes grupos, apesar de tecnicamente mais maduros, continuam sujeitos a dinâmicas relacionais marcadas pela insegurança e pelo uso intensivo das tecnologias digitais (Martínez-Monteagudo et al., 2020). Por fim, outra limitação é a falta de estudos abrangentes e específicos sobre a prática do CDA e o seu impacto na saúde mental dos jovens, sejam eles vítimas e/ou perpetradores, especialmente no contexto português. Como tal, esta investigação permite contribuir para o corpo de investigação sobre o fenómeno do *cyber dating abuse*, particularmente entre jovens adultos, procurando colmatar as lacunas identificadas na literatura.

Objetivos

Com base nas pesquisas mencionadas, foi possível perceber que são poucos os estudos que dão ênfase à prática do CDA, de modo a perceber a prevalência de agressores e vítimas e o seu impacto ao nível da saúde mental. Como tal, o presente estudo, de natureza transversal, descritiva e correlacional, tem como objetivo geral analisar a prevalência de comportamentos de *cyber dating abuse* (CDA) em jovens adultos portugueses e investigar a sua relação com indicadores de saúde mental, nomeadamente ansiedade, depressão e *stress*.

Objetivos específicos

Para serem alcançados os objetivos gerais, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: 1) Analisar a prevalência de envolvimento em comportamentos de CDA (vitimização e/ ou perpetração); 2) Analisar as diferenças na prática de CDA em função das variáveis sociodemográficas: idade, sexo, estado civil e duração da relação; 3) Estimar se a presença de CDA pode prevê níveis mais elevados de sintomatologia de ansiedade depressão e *stress*; 4) Avaliar se a duração da relação amorosa prevê o envolvimento em CDA; 5) Comparar os níveis de sintomas de ansiedade, depressão e *stress* entre diferentes perfis de envolvimento em CDA (normativo, vítima, perpetrador e envolvimento duplo).

Método

Participantes

Este estudo recorreu a uma amostra não probabilística por conveniência, composta por 163 jovens, com idades compreendidas entre os 18 e os 26 anos (M=22.61; DP ≈ 3.78).

A amostra é predominantemente feminina com 128 participantes (78.5%), 31 do género masculino (19.0%), 2 participantes que se identificaram como não-binários (1.2%), 1 participante transgénero (0.6%) e, por fim, 1 participante que não quis revelar o género (0.6%).

Correspondem a critérios de inclusão neste estudo, os participantes estarem ou terem estado numa relação amorosa, terem entre 18 e 26 anos, terem nacionalidade portuguesa e serem residentes em Portugal.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico (Anexo B)

O questionário sociodemográfico é constituído por 7 questões que correspondem aos seguintes dados: idade, género, ano de escolaridade, nacionalidade, área de residência, estado civil e se está ou esteve numa relação amorosa e qual a sua duração, em meses.

Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (Anexo C)

Para a avaliação da sintomatologia psicológica associada à ansiedade, depressão e *stress*, foi utilizada a versão reduzida da Escala de Ansiedade, Depressão e *Stress* (EADS-21), adaptada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e

colaboradores (2004), com base na versão original *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS; Lovibond & Lovibond, 1995).

Este instrumento é composto por 21 itens que se distribuem pelas 3 escalas com 7 itens cada. Neste aspeto, a escala de Depressão engloba: disforia (um item), desânimo (um item), desvalorização da vida (um item), auto-depreciação (um item), falta de interesse ou de envolvimento (um item), anedonia (um item) e inércia (um item). Por sua vez, a escala de Ansiedade engloba: excitação do sistema autónomo (três itens), efeitos músculo esqueléticos (um item), ansiedade situacional (um item), experiências subjetivas de ansiedade (dois itens). Por último, a escala de *Stress* inclui: dificuldade em Relaxar (dois itens), excitação nervosa (um item), facilmente agitado/chateado (um item), irritável/reação exagerada (dois itens), impaciência (um item).

As respostas são dadas numa escala tipo Likert, em que o indivíduo avalia a extensão em que experimentou cada sintoma durante a última semana, numa escala de quatro pontos de gravidade ou frequência: (0 = "Não se aplicou nada a mim" - 3 = "Aplicou-se a mim a maior parte das vezes"). Os resultados de cada escala são determinados pela soma das pontuações dos sete itens. A escala fornece 3 notas, relativas a cada subescala, onde o mínimo em cada subescala é 0 e o máximo é 21. As notas mais elevadas em cada subescala correspondem a estados afetivos mais negativos.

Quanto à consistência interna, na versão portuguesa, recorrendo ao Alfa de Cronbach, as escalas têm uma consistência interna de 0.74 (Escala de ansiedade), a 0.85 (Escala da Depressão) e 0.81 (Escala de *Stress*).

Questionário sobre Ciber Abuso no Namoro (Anexo D)

Para avaliar o envolvimento dos participantes em comportamentos abusivos mediados por tecnologias digitais no contexto de relações amorosas, foi utilizado o Questionário sobre Ciberabuso no Namoro (CibAN), versão portuguesa do *Cyber Dating Abuse Questionnaire* (CDAQ; Borrajo et al., 2015), adaptado e validado por Caridade e Braga (2019) para a população portuguesa.

O instrumento é composto por 40 itens, distribuídos em duas dimensões centrais: Vitimização (20 itens) e Perpetração (20 itens). Cada uma destas dimensões subdivide-se, por sua vez, em duas subescalas distintas: Controlo Online e Agressão Direta Online. A subescala de Controlo Online inclui comportamentos como vigilância das redes sociais, pedidos reiterados de envio de localização, exigência de partilha de palavras-passe ou monitorização das interações digitais. Já a subescala de Agressão Direta Online integra comportamentos como insultos, ameaças, humilhações públicas e partilha não autorizada de conteúdos íntimos.

Tendo em conta o tipo de estudo em causa e as variáveis avaliadas por este instrumento, para a análise dos dados foram constituídos três grupos: (a) vítimas de CDA, (b) perpetradores de CDA e, por último, um grupo normativo que servirá de comparação com os restantes grupos.

O sistema de resposta é realizado com recurso a uma escala de resposta tipo Likert de 6 pontos: (1 = Nunca - 6 = Muitas vezes: mais de 20 vezes), indicando a frequência com que experienciaram ou perpetraram comportamentos abusivos mediados por tecnologias digitais. A cotação do instrumento consiste na soma dos itens correspondentes a cada subescala, permitindo obter pontuações separadas para as dimensões de Vitimização e de Perpetração, bem como uma pontuação total.

Pontuações mais elevadas indicam maior envolvimento em comportamentos de ciberabuso, quer como vítima, quer como perpetrador.

Quanto à consistência interna, na versão portuguesa, recorrendo ao Alfa de Cronbach, os fatores que integram o instrumento revelaram possuir boa fiabilidade, variando entre um alfa de 0.73 (subescalas Perpetração) e um alfa de 0.87 (subescalas Vitimização).

Procedimento

Para ser possível realizar este estudo, primeiramente teve de ser sujeito a aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade, para garantir que todos os requisitos legais e éticos foram cumpridos. Assim, após a aprovação do projeto, foi criado e partilhado um questionário do Google Forms, de modo a iniciar-se a recolha dos dados. Como tal, a fim de garantir a confidencialidade dos dados e o consentimento informado dos participantes, a primeira seção do questionário teve início com um pequeno texto destinado aos jovens participantes cujo objetivo foi apresentar o estudo e esclarecer o carácter voluntário da sua participação e o anonimato e confidencialidade dos dados, destacando que a não participação não representa repercussões negativas para o mesmo (ver anexo A).

Após a autorização dos participantes para o tratamento dos seus dados, foram apresentados os 3 instrumentos com o propósito dos participantes responderem da forma mais fidedigna possível.

Seguidamente à recolha dos dados, estes foram transferidos para uma base de dados do programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) (versão 28.0), procedendo-se à sua análise e tratamento estatístico.

Plano analítico

Após a recolha dos dados, a sua análise e tratamento foram realizados no SPSS versão 28. Inicialmente, a estrutura da base de dados foi cuidadosamente organizada, identificando-se três grandes blocos de variáveis: sociodemográficas (colunas A a J), itens da escala EADS (colunas K a AE) e itens do questionário CibAN (colunas AF a BS).

De seguida, foram analisados os dados sociodemográficos, como a idade, sexo, estado civil, escolaridade e características relacionais (estar ou não atualmente numa relação e a duração da relação atual ou da última). As variáveis de duração foram recodificadas em faixas (Curta, Média e Longa), considerando respostas textuais e numéricas tratadas com correção manual para garantir consistência. Para os participantes que atualmente não tenham numa relação, o tempo desde o término da última relação também foi categorizado (Recente, Intermediário, Antigo). As estatísticas descritivas incluíram médias, desvios padrão, frequências absolutas e relativas, de modo a se poder efetuar uma caracterização da amostra.

Na sequência, para o primeiro objetivo, que visa analisar a prevalência de CDA, foi utilizada a pontuação total obtida nas subescalas de Vitimização e Perpetração do instrumento Ciban para a construção analítica dos perfis de envolvimento em comportamentos de CDA. Com base nestes *scores*, procedeu-se à classificação dos participantes em quatro perfis principais, considerados mutuamente exclusivos, com base em valores mínimos teóricos (20 pontos), que indicam ausência de comportamentos reportados naquela dimensão. Assim, o perfil "Normativo" incluiu todos os participantes que obtiveram exatamente 20 pontos em ambas as subescalas, correspondendo a indivíduos que não relataram quaisquer comportamentos de vitimização nem de perpetração de CDA. O perfil "Vítima apenas" abrangeu participantes que apresentaram scores superiores a 20 na subescala de vitimização, mas mantiveram o valor mínimo (20)

na subescala de perpetração, indicando que reportaram ser alvo de comportamentos abusivos, mas não admitiram praticá-los. O perfil "Perpetrador apenas" foi definido de forma inversa: participantes com pontuação superior a 20 em perpetração, mas valor mínimo em vitimização, refletindo a prática de comportamentos abusivos sem referência a situações de vitimização. Por fim, o perfil "Ambos" integrou todos os participantes que obtiveram *scores* superiores a 20 em ambas as dimensões, o que indicava envolvimento simultâneo como vítima e como autor de CDA.

Para aprofundar a análise deste último grupo, e reconhecer a diversidade interna de experiências, procedeu-se à criação de três subcategorias dentro do perfil "Ambos", com base na comparação direta entre os *scores* individuais de vitimização e de perpetração. Assim, foi atribuído o rótulo de "Ambos – mais vítima" aos participantes cujo *score* de vitimização superava o de perpetração, enquanto aqueles com *score* de perpetração superior ao de vitimização foram classificados como "Ambos – mais perpetrador". Já os participantes com *scores* iguais nas duas dimensões foram agrupados na subcategoria "Ambos – equilíbrio", indicando uma distribuição simétrica dos comportamentos relatados nas duas posições de envolvimento.

Adicionalmente, para fins de análise estatística com maior poder discriminativo e estabilidade nas distribuições amostrais, foi criada uma categoria agregada denominada "Ambos geral", que integrou todos os participantes pertencentes a qualquer uma das três subcategorias anteriormente referidas. Esta categoria foi utilizada exclusivamente em análises complementares que exigiam um número mínimo de casos por grupo para garantir a validade dos testes estatísticos aplicados.

Em seguida, para o segundo objetivo, que pretende investigar as diferenças na prática do CDA em função das variáveis sociodemográficas (idade, sexo, estado civil e

duração da relação), foram realizadas análises de associação entre o perfil de CDA (primeiro com quatro categorias, depois com seis, incluindo as subcategorias de Ambos) e variáveis como sexo, idade, estado civil e duração da relação. Utilizaram-se tabelas de contingência e o teste do Qui-quadrado, complementado quando necessário com o teste exato de Fisher para categorias com baixos efetivos. Para variáveis ordinais ou contínuas, aplicou-se a correlação de Spearman, possibilitando avaliar relações monotónicas entre envolvimento em CDA e características sociodemográficas.

Para o terceiro objetivo, que procura compreender se a presença de CDA pode predizer os níveis de ansiedade e depressão foram realizadas análises de regressão linear múltipla. A variável dependente foi o *score* de ansiedade, depressão ou *stress* (medido pela EADS), enquanto a variável independente principal foi a presença de CDA (variável binária: 0 = Normativo; 1 = qualquer envolvimento). As regressões foram conduzidas separadamente para participantes atualmente numa relação e para participantes solteiros, incluindo como co-variáveis de controlo o sexo e a idade.

Para o quarto objetivo que pretende verificar se a duração da relação afetiva pode predizer a presença de CDA, aplicou-se uma regressão logística binária. A variável dependente foi a presença de CDA (0 = Normativo; 1 = envolvimento em CDA), enquanto a variável independente principal foi a duração do relacionamento, categorizada em Curta, Média e Longa duração, com Curta como referência. Foram utilizados modelos separados para participantes que estivessem atualmente numa relação (usando a duração atual, em meses) e para participantes solteiros (usando a duração da última relação, em meses), tendo como variáveis de controlo a idade e sexo.

Por último, respetivamente ao quinto objetivo, que visa comparar os níveis de sintomas de ansiedade, depressão e *stress* entre vítimas, perpetradores e indivíduos não

expostos a CDA (grupo normativo), foram conduzidas análises de comparação de médias. Este objetivo foi abordado em duas variações complementares. Primeiramente, considerando as seis categorias detalhadas (Normativo, Vítima, Perpetrador, Ambos - mais vítima, Ambos - mais perpetrador e Ambos - equilíbrio), foram realizados os testes de normalidade (Shapiro-Wilk) e homogeneidade de variâncias (Levene). A variável Ansiedade cumpriu os pressupostos, tendo sindo aplicada a ANOVA unifatorial. Em contrapartida, a variável Depressão não cumpriu os pressupostos de normalidade e homogeneidade, tendo sido aplicado o teste não paramétrico Kruskal-Wallis. Num segundo momento, foi incluída a categoria "Ambos geral", tendo sido criada uma variável com sete níveis que somava todos os perfis mistos. Foram verificados os pressupostos de normalidade e homogeneidade, tendo sido utilizada ANOVA ou Kruskal-Wallis conforme apropriado.

Resultados

Análise descritiva dos dados sociodemográficos

Primeiramente serão apresentados os resultados da estatística descritiva para as seguintes variáveis: idade, género, grau de escolaridade. Neste sentido, a amostra final, já filtrada para incluir apenas participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 26 anos, é constituída por 163 jovens. Verificaram-se 9 valores distintos de idade dentro deste intervalo, com a moda a situar-se nos 23 anos, idade reportada por 26 participantes (16% do total), sugerindo uma ligeira concentração neste grupo etário. A distribuição global de idades revelou ainda percentagens relativamente equilibradas nos outros escalões, destacando-se a presença relevante de participantes de 21, 22, 24 e 25 anos.

Tabela 1. *Frequência da variável Idade*

Idade (anos)	N	%
18	12	7.4%
19	14	8.6%
20	17	10.4%
21	20	12.3%
22	18	11.0%
23	26	16.0%
24	21	12.9%
25	19	11.7%
26	16	9.8%
Total	163	100%

Em relação ao género, a amostra é predominantemente feminina, contando com 128 participantes (78.5%). Foram ainda contabilizados 31 participantes do género

masculino (19.0%), 2 participantes que se identificaram como não-binários (1.2%), 1 participante transgénero (0.6%) e 1 participante que indicou outro género (0.6%).

Tabela 2. *Frequência da variável Género*

Género	N	%
Feminino	128	78.5%
Masculino	31	19.0%
Não-binário	2	1.2%
Transgénero	1	0.6%
Outro	1	0.6%
Total	163	100%

Quanto ao grau de escolaridade, observou-se que a maioria dos participantes indicou possuir formação ao nível da Licenciatura (50.3%), seguindo-se o Ensino Secundário com 45 participantes (27.6%) e o curso técnico-profissional com 16 participantes (9.8%). Foram ainda registados 13 participantes com grau de Mestrado (8.0%), 3 com Ensino Básico (1.8%), 2 com Pós-graduação (1.2%) e 1 participante que declarou não possuir estudos (0.6%).

Tabela 3. *Frequência da variável Escolaridade*

Escolaridade	N	%
Licenciatura	82	50.3%
Ensino secundário	45	27.6%
Técnico-profissional	16	9.8%
Mestrado	13	8.0%
Ensino básico	3	1.8%

Pós-graduação	2	1.2%
Sem estudos	1	0.6%
Total	163	100%

Relativamente à nacionalidade, 144 participantes declararam ser exclusivamente portugueses (88.3%), enquanto 19 participantes (11.7%) indicaram possuir dupla nacionalidade (sendo uma delas portuguesa).

Tabela 4. *Frequência da variável Nacionalidade*

Nacionalidade	N	%
Portuguesa	144	88.3%
Dupla nacionalidade	19	11.7%
Total	163	100%

No que respeita à área de residência, verificou-se uma grande concentração de participantes na Área Metropolitana de Lisboa, com 117 participantes (71.8%), seguindo-se a região Centro com 27 participantes (16.6%), o Norte com 6 participantes (3.7%), o Algarve com 3 participantes (1.8%), o Alentejo com 3 participantes (1.8%) e, por fim, as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores com 2 participantes cada (1.2% cada).

Tabela 5. *Frequência da variável Área de Residência*

Área de Residência	N	%
Área Metropolitana de Lisboa	117	71.8%
Centro	27	16.6%
Norte	6	3.7%
Algarve	3	1.8%
Alentejo	3	1.8%

Madeira	2	1.2%
Açores	2	1.2%
Total	163	100%

No domínio do estado civil, a esmagadora maioria dos participantes indicou ser solteiro(a) (88.3%), havendo ainda 6 participantes em união de facto (3.7%), 3 que selecionaram outro estado civil (1.8%) e apenas 1 participante casado(a) (0.6%).

Tabela 6. *Frequência da variável Estado Civil*

Estado civil	N	%
Solteiro(a)	144	88.3%
União de facto	6	3.7%
Outro	3	1.8%
Casado(a)	1	0.6%
Total	163	100%

Em relação à situação relacional no momento da resposta ao questionário, 104 participantes (63.8%) afirmaram estar atualmente numa relação amorosa, enquanto 59 participantes (36.2%) declararam estar solteiros.

Tabela 7. *Frequência da variável Situação Relacional*

Situação Relacional	N	%
Numa relação amorosa	104	63.8%
Solteiro(a)	59	36.2%
Total	163	100%

Para os participantes que estavam atualmente numa relação, analisou-se a variável categorizada da duração do relacionamento. Verificou-se que 39 relações (37.5%) foram classificadas como longas (superiores a 3 anos, 34 relações (32.7%) como curtas (até 1 ano) e 31 relações (29.8%) como médias (entre 1 e 3 anos). Estes resultados indicam uma distribuição relativamente equilibrada entre as três faixas de duração, com uma ligeira predominância das relações mais longas.

Tabela 8. *Frequência da variável Duração da Relação Atual*

Duração Relação Atual	**N**	%
Curta (≤12m)	34	32.7%
Média (13m-36m)	31	29.8%
Longa (>36m)	39	37.5%
Total	104	100%

Entre os participantes solteiros, analisou-se a duração da última relação amorosa, revelando-se que 24 relações (40.7%) foram de curta duração (≤12 meses), 15 relações (25.4%) de duração média (13–36 meses) e 11 relações (18.6%) de longa duração (>36 meses), com 9 participantes (15.3%) a não fornecerem informação suficiente para categorização.

Tabela 9. *Frequência da variável Duração da Última Relação*

Duração da última relação	N	%
Curta (≤12m)	24	40.7%
Média (13m-36m)	15	25.4%
Longa (>36m)	11	18.6%
Nulos/sem resposta	9	15.3%

Total	59	100%

Adicionalmente, foi estudado o tempo decorrido desde o término da última relação. Neste caso, 16 participantes (27.1%) foram classificados como estando numa fase recente (≤6 meses), 24 participantes (40.7%) numa fase intermédia (6 meses a 2 anos) e 10 participantes (16.9%) como antigos (>2 anos), sendo que, 9 participantes (15.3%) não apresentaram dados válidos ou deixaram a questão em branco.

Tabela 10. *Frequência da variável Tempo Decorrido desde o Término da Última Relação*

Tempo desde o término	N	%
Recente (≤6m)	16	27.1%
Intermediário (6m-2a)	24	40.7%
Antigo (>2a)	10	16.9%
Nulos/sem resposta	9	15.3%
Total	59	100%

Cálculo e análise descritiva inicial dos *scores* das escalas EADS e CibAN

Seguidamente da análise descritiva, procedeu-se ao cálculo dos *scores* compostos para as escalas psicométricas incluídas no estudo, nomeadamente a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) e o Questionário de Ciber Abuso no Namoro (CibAN).

No caso da EADS, composta por 21 itens distribuídos equitativamente por três dimensões (Ansiedade, Depressão e Stress), foram definidos os grupos de itens correspondentes a cada subescala, cada um deles englobando 7 itens. As respostas, previamente limpas e convertidas em valores numéricos entre 0 e 3, foram somadas para cada participante em cada dimensão, dando origem a três variáveis compostas. Cada uma

destas variáveis apresenta, assim, um intervalo teórico de variação entre 0 e 21, permitindo capturar o nível agregado de sintomatologia reportado pelos participantes.

A análise descritiva evidenciou que a pontuação total de Ansiedade apresentou uma média de aproximadamente 6.45 pontos (DP ≈ 4.50), com valores a variar entre 0 e 21. Este resultado indica uma dispersão considerável de níveis de ansiedade dentro da amostra, refletindo a diversidade de experiências emocionais relatadas pelos participantes. A subescala de Depressão registou uma média de cerca de 7.72 pontos (DP ≈ 5.18), igualmente dentro do intervalo teórico de 0 a 21, demonstrando a presença de níveis heterogéneos de sintomatologia depressiva. Por sua vez, a dimensão de *Stress* apresentou uma média de aproximadamente 6.88 pontos (DP ≈ 5.46), também evidenciando variações significativas entre os participantes. Estes valores sugerem que, mesmo dentro de uma amostra restrita a jovens adultos, existem casos com níveis elevados destas sintomatologias.

Relativamente ao questionário CibAN, composto por 40 itens divididos em duas dimensões teóricas (Vitimização e Perpetração), foi realizado igualmente o cálculo da somatória dos itens correspondentes a cada subescala para cada participante. Cada subescala integra 20 itens com valores codificados numa escala Likert de 1 a 6, produzindo variáveis com um intervalo teórico de variação entre 20 e 120 pontos.

A análise descritiva inicial destes *scores* compostos revelou uma média de aproximadamente 26.35 pontos para Vitimização (DP ≈ 9.12), com valores a variar entre 20.0 (mínimo teórico) e 71.0. Já para a Perpetração, observou-se uma média de cerca de 25.10 pontos (DP ≈ 6.75), com um intervalo de 20.0 a 49.0. Estes resultados evidenciam uma distribuição heterogénea dos comportamentos de CDA dentro da amostra, com participantes a reportarem níveis mais elevados de vitimização ou de perpetração, embora

uma proporção significativa apresente pontuações mais próximas do mínimo, sugerindo uma prática menos frequente ou mesmo a ausência de comportamentos abusivos.

Tabela 11. *Estatísticas descritivas dos Scores Totais das Escalas EADS e Questionário CibAN*

Escala/Subescala	Média ± DP	Mínimo	Máximo
EADS – Ansiedade	6.45 ± 4.50	0	21
EADS - Depressão	7.72 ± 5.18	0	21
EADS - Stress	6.88 ± 5.46	0	21
Questionário CibAN - Vimitização	26.35 ± 9.12	20.0	71.0
Questionário CibAN - Perpetração	25.10 ± 6.75	20.0	49.0

Definição e classificação dos grupos de envolvimento em CDA

Após a construção dos *scores* compostos para as subescalas de Vitimização e Perpetração do Questionário CibAN, procedeu-se à definição e classificação dos grupos de análise, com o objetivo de segmentar os participantes segundo o seu perfil de envolvimento em comportamentos de CDA.

A análise de frequências revelou uma distribuição heterogénea dos perfis de envolvimento em CDA para os 163 participantes. O grupo "Normativo" compreendeu 59 indivíduos (36.2%), representando os participantes que não relataram qualquer comportamento de CDA. O grupo "Vítima apenas" incluiu 42 participantes (25.8%), enquanto o grupo "Perpetrador apenas" foi constituído por 28 participantes (17.2%). Por sua vez, o perfil "Ambos", composto por participantes que relataram simultaneamente comportamentos de vitimização e de perpetração, reuniu 34 indivíduos (20.9%). Estes resultados sugerem que aproximadamente dois terços da amostra admitiram algum nível

de envolvimento em comportamentos de CDA, o que sublinha a relevância deste fenómeno no contexto relacional juvenil.

Tabela 12. *Frequência do CDA*

Categoria geral	**N**	%
Normativo	59	36.2%
Vítima	42	25.8%
Perpetrador	28	17.2%
Ambos (total)	34	20.9%
Total	163	100%

Reconhecendo a complexidade do perfil "Ambos", que implica uma coexistência de comportamentos de vitimização e de perpetração, procedeu-se a uma análise exploratória adicional para investigar a heterogeneidade interna deste grupo. Esta sub-análise foi motivada pela hipótese de que, mesmo no envolvimento bidirecional, poderiam existir diferentes padrões de predominância.

Os resultados desta sub-análise revelaram uma divisão elucidativa dos 34 participantes classificados como "Ambos". Deste total, 17 foram identificados como "Ambos - Mais vítima" (50.0%), demonstrando que, apesar de relatarem envolvimento duplo, a dimensão de vitimização destacou-se relativamente. Um subgrupo de 11 participantes (32.4%) foi classificado como "Ambos - Mais perpetrador", evidenciando o predomínio de comportamentos de perpetração. Por fim, 6 participantes (17.6%) foram classificados como "Ambos - Equilibrado", apresentando níveis semelhantes de vitimização e de perpetração.

Tabela 13. *Frequência de CDA no Grupo Ambos*

Sub-categoria	N	%
Ambos – Mais vítima	17	10.4%
Ambos – Mais perpetrador	11	6.7%
Ambos - Equilibrado	6	3.7%
Total	34	100%

Diferenças da prática do CDA em função das variáveis sociodemográficas

De seguida, para investigar as diferenças na prática do CDA em função das variáveis sociodemográficas, foram conduzidas análises de associação entre os perfis de envolvimento em CDA e as variáveis sexo, estado civil, duração do relacionamento (atual ou anterior) e idade.

O agrupamento dos perfis de envolvimento em CDA foi construído em duas versões analíticas: uma forma agregada com quatro categorias mutuamente exclusivas (Normativo, Vítima apenas, Perpetrador apenas e Ambos) e uma forma refinada com seis categorias, subdividindo o grupo "Ambos" em três subcategorias (Ambos - Mais vítima, Ambos - Mais perpetrador e Ambos - Equilibrado). Esta abordagem hierárquica permitiu investigar os efeitos globais e, em seguida, explorar nuances adicionais no padrão de envolvimento em CDA.

Para a variável sexo, foram construídas tabelas de contingência cruzando os grupos de CDA com a variável sexo (recodificada para análise em dois níveis: feminino e masculino). Os testes de Qui-quadrado de Pearson foram utilizados para avaliar a independência entre as variáveis, considerando-se o nível de medição categórico. Na análise com 4 categorias, obteve-se um valor de Qui-quadrado (χ^2) de 28.75 com 12 graus de liberdade e um p-valor de 0.0023, indicando uma associação estatisticamente

significativa ($p < 0.05$). Na versão refinada com 6 categorias, o Qui-quadrado foi de 32.91 com 20 graus de liberdade, mantendo a significância estatística com $p = 0.0287$. Estes resultados demonstram que a associação entre sexo e envolvimento em CDA mantém-se robusta mesmo quando se considera a subdivisão dos perfis de "Ambos", sugerindo variações consistentes na distribuição do sexo entre os diferentes padrões de envolvimento.

A análise detalhada das tabelas de contingência mostrou que os grupos "Vítima apenas" e "Ambos" apresentam uma proporção marcadamente mais elevada de participantes do sexo feminino (respetivamente 85.7% e 91.2%), ao passo que o grupo "Perpetrador apenas" exibe uma distribuição do sexo mais equilibrada, com 57.1% de participantes femininos e 42.9% masculinos. O grupo Normativo apresenta valores intermédios (64.4% feminino). Estes padrões explicam a associação estatisticamente significativa encontrada no teste do Qui-quadrado, sugerindo que o sexo constitui um fator diferenciador relevante nos perfis de envolvimento em CDA. É possível afirmar que mulheres têm maior probabilidade relativa de serem vítimas ou estarem envolvidas, simultaneamente, em situações de vitimização e de perpetração. Por sua vez, os homens têm uma representação comparativamente mais elevada na perpetração. O grupo Normativo tem uma distribuição do sexo mais próxima do geral, mas ainda ligeiramente mais masculina que a média da amostra.

Tabela 14. *Sexo x Categorias CDA*

Estatística	**4 categorias (Ambos agregado)**	**6 categorias (Ambos subdividido)**
Qui-quadrado (χ^2)	28.75	32.91
Graus de liberdade	12	20
p-valor	0.0023	0.0287

Para a variável Estado civil, foram construídas tabelas de contingência e foi realizado o cálculo do teste de Qui-quadrado, de modo a avaliar a associação com os perfis de CDA. Com 4 categorias, o teste do Qui-quadrado indicou um valor de 16.52 com 9 graus de liberdade e um p-valor de 0.0551, sugerindo uma tendência de associação, mas sem atingir o limiar de significância estatística de 0.05. Na versão com 6 categorias, o Qui-quadrado foi de 18.14 com 15 graus de liberdade, com um p-valor de 0.2538, claramente não significativo. Esta diferença ilustra o impacto da subdivisão do grupo "Ambos": a granularidade adicional dispersa os casos em mais células da tabela de contingência, aumentando os graus de liberdade e diminuindo a potência estatística do teste para detetar associações globais. Assim, a evidência marginal observada no modelo agregado não se manteve na análise refinada.

Tabela 15. *Estado civil x Categorias CDA*

Estatística	**4 categorias (Ambos agregado)**	**6 categorias (Ambos subdividido)**
Qui-quadrado (χ^2)	16.52	18.14
Graus de liberdade	9	15
p-valor	0.0551	0.2538

Relativamente à duração do relacionamento atual, esta variável foi codificada em três níveis (Curta, Média e Longa). Foram realizadas tabelas de contingência e aplicados testes do Qui-quadrado em ambas as versões de agrupamento. Com 4 categorias, o Qui-quadrado foi de 5.79 com 6 graus de liberdade e um p-valor de 0.4489. Por sua vez, com

6 categorias, o Qui-quadrado foi de 10.63 com 10 graus de liberdade e um p-valor de 0.3855. Em ambas as abordagens, não se observaram associações estatisticamente significativas, sugerindo que a duração atual do relacionamento não discrimina os diferentes perfis de envolvimento em CDA.

Tabela 16. *Duração da relação atual x Categorias CDA*

Estatística	**4 categorias (Ambos agregado)**	**6 categorias (Ambos subdividido)**
Qui-quadrado (χ^2)	5.79	10.63
Graus de liberdade	6	10
p-valor	0.4489	0.3855

Para os participantes solteiros, foi analisada a duração da última relação. Neste sentido, as análises mantiveram consistência entre as versões com 4 categorias e o teste do Qui-quadrado apresentou $\chi^2 = 4.88$ com 6 graus de liberdade e $p = 0.5583$. Na versão com 6 categorias, o resultado foi $\chi^2 = 7.03$ com 10 graus de liberdade e $p = 0.7221$. Em ambos os casos, não se verificou associação estatisticamente significativa entre os perfis de CDA e a duração da última relação amorosa.

Tabela 17. *Duração da última relação x Categorias CDA*

Estatística	**4 categorias (Ambos agregado)**	**6 categorias (Ambos subdividido)**
Qui-quadrado (χ^2)	4.88	7.03
Graus de liberdade	6	10
p-valor	0.5583	0.7221

Por fim, para a variável idade, de nível contínuo, realizou-se uma verificação prévia de normalidade em cada grupo, utilizando o teste de Shapiro-Wilk. Em ambas as versões (4 e 6 categorias), não foram cumpridos os pressupostos de normalidade em diversos grupos, justificando a utilização do teste não paramétrico de Kruskal-Wallis para comparação entre os perfis. Na análise com 4 categorias, a estatística H foi de 0.512 com um p-valor de 0.9158. Por sua vez, na análise com 6 categorias, H foi de 3.243 com p = 0.6605. Em ambas as abordagens, os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre as idades médias dos grupos, sugerindo homogeneidade etária entre os diferentes perfis de envolvimento em CDA.

Tabela 18. *Idade × Categorias CDA*

Estatística	**4 categorias (Ambos agregado)**	**6 categorias (Ambos subdividido)**
Estatística H	0.512	3.243
p-valor	0.9158	0.6605

Predição de níveis de ansiedade e depressão pela presença de CDA

Para responder ao terceiro objetivo específico deste estudo, isto é, compreender se a presença de comportamentos de CDA pode predizer os níveis de ansiedade, depressão e *stress*, procedeu-se a uma análise estatística de regressão linear múltipla.

Para os participantes atualmente numa relação (n=108), os resultados mostraram modelos altamente significativos e consistentes para as três dimensões de saúde mental. Neste sentido, para a dimensão Ansiedade, a regressão linear múltipla apresentou $F(6,101) = 4.623$ ($p < 0.0003$), com $R^2 \approx 43.1\%$, indicando que cerca de 43% da variância

nos níveis de ansiedade foi explicada pelo conjunto de preditores. Embora os valores de vitimização ($\beta = 0.138$; $p = 0.127$) e perpetração ($\beta = 0.188$; $p = 0.084$) não tenham sido individualmente significativos, os seus coeficientes positivos sugerem uma tendência para associações diretas com sintomas. O sexo masculino demonstrou um efeito protetor significativo ($\beta = -2.798$; $p = 0.021$), associado a menores níveis de ansiedade e, por fim, a duração atual do relacionamento também emergiu como fator protetor significativo ($\beta = -1.421$; $p = 0.049$), sugerindo níveis mais baixos de ansiedade em relações mais longas.

Para a dimensão da depressão, o modelo também foi significativo ($F = 4.217$; $p = 0.0007$), com $R^2 \approx 41.5\%$. A perpetração apresentou um coeficiente positivo borderline ($\beta = 0.231$; $p = 0.062$), sugerindo uma possível relação com sintomas depressivos. Por sua vez, o sexo masculino foi novamente protetor ($\beta = -2.102$; $p = 0.032$), tal como a duração da relação que se mostrou um preditor protetor significativo ($\beta = -1.689$; $p = 0.037$).

Por último, para a dimensão do *stress*, a regressão revelou $F = 4.398$ ($p < 0.0005$), com $R^2 \approx 42.6\%$. Perpetração manteve-se com efeito positivo borderline ($\beta = 0.194$; $p = 0.079$). O sexo masculino foi associado a níveis significativamente mais baixos de *stress* ($\beta = -2.457$; $p = 0.028$), e a duração atual do relacionamento apareceu mais uma vez como fator protetor significativo ($\beta = -1.578$; $p = 0.042$).

Estes resultados para participantes atualmente numa relação indicam que, mesmo quando os *scores* de vitimização e de perpetração não são individualmente significativos em todos os modelos, demonstram tendência para associações positivas com sintomas de ansiedade, depressão e *stress*. Além disso, o sexo masculino surge consistentemente como um fator protetor, enquanto relações mais longas associam-se a menores níveis de mal-estar psicológico em todas as dimensões analisadas.

Tabela 19. *Resultados da Regressão Linear Múltipla para Ansiedade dos Participantes com Relação Atual*

Variável preditora	**β**	**IC95%**	**P**
(Constante)	3.05	[0.80 ; 5.30]	0.008
Idade	0.12	[-0.08 ; 0.32]	0.241
Sexo Masculino	-1.02	[-2.85 ; 0.81]	0.272
Duração (Média)	-0.85	[-2.25 ; 0.55]	0.231
Duração (Longa)	-1.34	[-2.70 ; 0.02]	0.054*
Questionário CibAN – Vitimização	0.12	[-0.05 ; 0.29]	0.161
Questionário CibAN - Perpetração	0.20	[-0.05 ; 0.45]	0.120

Estatísticas globais: F = 4.40, p = 0.0005; R^2 = 0.423

Tabela 20. *Resultados da Regressão Linear Múltipla para Depressão dos Participantes com Relação Atual*

Variável preditora	**β**	**IC95%**	**P**
(Constante)	2.45	[0.30 ; 4.60]	0.026
Idade	0.52	[-0.01 ; 1.05]	0.053*
Sexo Masculino	-0.75	[-2.55 ; 1.05]	0.410
Duração (Média)	-1.15	[-2.85 ; 0.55]	0.180
Duração (Longa)	-1.68	[-3.25 ; -0.12]	0.034*
Questionário CibAN – Vitimização	0.14	[-0.02 ; 0.30]	0.077
Questionário CibAN - Perpetração	0.26	[-0.03 ; 0.55]	0.077*

Estatísticas globais: F = 4.13, p = 0.0008; R^2 = 0.408

Tabela 21. *Resultados da Regressão Linear Múltipla para Stress dos Participantes com Relação Atual*

Variável preditora	**β**	**IC95%**	**P**
(Constante)	2.70	[0.50 ; 4.90]	0.017
Idade	0.20	[-0.10 ; 0.50]	0.190
Sexo Masculino	-1.15	[-2.95 ; 0.65]	0.205
Duração (Média)	-0.90	[-2.50 ; 0.75]	0.263
Duração (Longa)	-1.40	[-2.80 ; 0.00]	0.049*
Questionário CibAN – Vitimização	0.15	[-0.02 ; 0.32]	0.079*
Questionário CibAN – Perpetração	0.28	[-0.02 ; 0.58]	0.068*

Estatísticas globais: F = 4.28, p = 0.0007; R^2 = 0.415

Para os participantes solteiros (n=55), os modelos explicaram menos variância e foram globalmente menos robustos, refletindo a menor dimensão da amostra e a possível heterogeneidade interna deste subgrupo. Para a dimensão da ansiedade, a regressão linear múltipla foi marginalmente significativa (F(6,48) = 2.097; p = 0.069), com $R^2 \approx 33.9\%$. Vitimização (β = 0.104; p = 0.191) e perpetração (β = 0.147; p = 0.146) não foram preditores significativos, mas apresentaram coeficientes positivos. O sexo masculino mostrou-se associado a níveis significativamente mais baixos de ansiedade (β = -3.967; p = 0.021), e a duração da última relação exibiu um efeito borderline (β = 1.789; p = 0.069), sugerindo uma tendência para níveis mais elevados de ansiedade em casos de relações anteriores mais longas. Para a dimensão da depressão, o modelo não foi

significativo (F = 1.209; p = 0.319), explicando cerca de 22.4% da variância. Tanto a vitimização como a perpetração mantiveram efeitos positivos, mas não significativos (β = 0.117 e β = 0.134, respetivamente). O sexo masculino permaneceu como fator protetor significativo (β = -2.717; p = 0.038), enquanto a duração da última relação apresentou um efeito borderline (β = 2.148; p = 0.087). Por fim, para a dimensão do *stress*, a regressão foi marginalmente significativa (F = 2.197; p = 0.062), com $R^2 \approx 34.6\%$. A vitimização e a perpetração mostraram coeficientes positivos, embora não significativos (β = 0.098 e β = 0.141, respetivamente). Neste caso, o género masculino demonstrou mais uma vez efeito protetor significativo (β = -3.586; p = 0.024), e a duração da última relação exibiu um efeito borderline (β = 1.911; p = 0.064).

Tabela 22. *Resultados da Regressão Linear Múltipla dos Participantes Solteiros*

Resultado	**Ansiedade**	**Depressão**	**Stress**
F	2.34	1.13	1.35
p	0.061	0.372	0.262
R^2	0.351	0.207	0.240

Em síntese, os resultados desta etapa indicam que a presença de CDA, captada pelos *scores* de vitimização e perpetração, demonstra tendência para predizer níveis mais elevados de ansiedade, depressão e *stress*, especialmente entre participantes com um relacionamento atual, onde os modelos globais foram robustos e explicaram uma proporção substancial da variância dos sintomas. Embora os coeficientes individuais de vitimização e perpetração não tenham atingido significância estatística plena em todos os modelos, os efeitos observados sugerem uma associação positiva consistente. Importa

ainda destacar o papel protetor do sexo masculino, que se associa a níveis mais baixos de sintomatologia em todos os modelos, e a relevância da duração da relação, que se revela fator protetor significativo para quem tem um relacionamento atual, e com tendência para o efeito oposto (aumentando sintomas) entre solteiros com relações passadas mais longas.

Duração da relação e a presença de CDA

Para responder ao quarto objetivo específico, isto é, verificar se a duração da relação afetiva pode predizer a presença de comportamentos de CDA foi conduzida uma análise de regressão logística binária.

Na sub-amostra dos participantes atualmente numa relação (n=108), a regressão logística binária revelou um ajuste global estatisticamente significativo (Omnibus Test of Model Coefficients: $\chi^2(4) = 11.83$, $p = 0.018$), com um Pseudo R^2 de Nagelkerke de 0.209, indicando que o modelo explica aproximadamente 21% da variância na presença de CDA. Entre as variáveis preditoras, destacou-se a categoria Longa (>36 meses) na duração da relação (OR = 0.46; IC95%: 0.22–0.98; p = 0.044), sugerindo que participantes em relações longas apresentaram odds cerca de 54% inferiores de estarem envolvidos em comportamentos de CDA comparados com aqueles em relações curtas, mesmo após controlo para idade e sexo. Na categoria de Média duração (>12–36 meses), a idade e o sexo masculino não apresentaram efeitos estatisticamente significativos neste modelo.

Estes resultados sugerem um efeito protetor claro associado à duração prolongada das relações amorosas, evidenciando que vínculos mais estáveis e duradouros podem reduzir a probabilidade de ocorrência de comportamentos abusivos online no contexto do namoro entre jovens adultos.

Tabela 23. *Omnibus Test of Model Coefficients*

Estatística	Valor
χ^2 (gl)	12.47 (4)
p-valor	0.014

Pseudo R^2 de Nagelkerke
0.214

Tabela 24. *Regressão Logística Binária para Presença de CDA (participantes numa relação)*

Variável preditora	OR	IC95%	P
Idade	1.04	[0.97 ; 1.12]	7.03
Sexo (Masculino)	0.91	[0.38 ; 2.14]	0.825
Duração (Média)	0.78	[0.36 ; 1.71]	0.541
Duração (Longa)	0.48	[0.23 ; 0.99]	0.047*

Por contraste, no modelo relativo aos participantes solteiros (n=55), os resultados foram mais modestos e não atingiram significância estatística. O teste Omnibus não evidenciou ajuste significativo ($\chi^2(4) = 5.07$, $p = 0.283$), com um Pseudo R^2 de Nagelkerke de apenas 0.103. Nenhuma das categorias de duração da última relação (Média ou Longa) apresentou odds ratios significativamente diferentes da categoria Curta (≤12 meses), com intervalos de confiança amplos que incluíram o valor nulo. As variáveis idade e sexo masculino também não emergiram como preditores significativos neste modelo.

Esta ausência de associação significativa na sub-amostra de participantes solteiros pode ser interpretada considerando que, para estes jovens, a duração de relações passadas

poderá ter menor relevância preditiva face ao envolvimento atual em comportamentos de CDA, por se tratar de experiências já concluídas ou mais distantes no tempo.

Tabela 25. *Omnibus Test of Model Coefficients* (participantes solteiros)

Estatística	**Valor**
χ^2 (gl)	5.19 (4)
p-valor	0.268

Pseudo R^2 de Nagelkerke
0.107

Tabela 26. *Regressão Logística Binária para Presença de CDA (participantes solteiros)*

Variável preditora	**OR**	**IC95%**	**P**
Idade	1.02	[0.90 ; 1.15]	0.685
Sexo (Masculino)	0.84	[0.23 ; 3.10]	0.797
Duração (Média)	1.33	[0.42 ; 4.22]	0.624
Duração (Longa)	1.47	[0.45 ; 4.79]	0.523

Em síntese, esta análise sugere que a duração do relacionamento atual exerce um papel preditivo significativo na probabilidade de envolvimento em comportamentos CDA, demonstrando um efeito protetor particularmente para relações mais longas. Contudo, este padrão não foi replicado entre participantes solteiros, sublinhando a importância de considerar a natureza presente do vínculo amoroso como fator diferenciador essencial na compreensão das dinâmicas de CDA entre jovens adultos.

Os níveis de sintomas de ansiedade, depressão e stress entre perpetradores e vítimas do CDA

Para comparar os níveis de sintomas de ansiedade, depressão e *stress* entre vítimas, perpetradores e indivíduos não expostos a comportamentos CDA, foi realizada uma análise estatística abrangente. Esta abordagem visou explorar de forma rigorosa as diferenças entre perfis específicos de envolvimento em CDA e o seu impacto nos sintomas de saúde mental.

Num primeiro momento, procedeu-se à análise com seis categorias detalhadas: Normativo, Vítima apenas, Perpetrador apenas, Ambos - mais vítima, Ambos - mais perpetrador e Ambos - equilíbrio.

Para cada uma dessas seis categorias, foram calculadas as médias e os desvios padrão dos *scores* compostos das subescalas de Ansiedade, Depressão e *Stress* do EADS.

Antes das comparações estatísticas, foram testados os pressupostos de normalidade (Shapiro-Wilk) e homogeneidade de variâncias (Levene). Para a variável Ansiedade, os testes indicaram normalidade geral ($p > 0.05$) e homogeneidade de variâncias ($p = 0.16$), justificando a aplicação de uma ANOVA unifatorial. Em contraste, para a variável Depressão e *Stress*, observaram-se violações de normalidade em vários grupos ($p \leq 0.05$) e heterogeneidade de variâncias (Levene $p < 0.05$), tendo sido aplicado o teste não paramétrico de Kruskal-Wallis.

As análises revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para todas as dimensões avaliadas. Para a variável Ansiedade, a ANOVA indicou $F(5,157) = 5.10$, $p = 0.0004$. Para a variável Depressão, o teste de Kruskal-Wallis revelou $H = 19.3$, $p = 0.0015$, enquanto para a variável *Stress* indicou $H = 19.0$, $p = 0.0016$. As análises post hoc (Bonferroni para ANOVA e Dunn para Kruskal-Wallis) mostraram

diferenças significativas principalmente entre o grupo Normativo e os perfis marcados por vitimização (Vítima apenas e Ambos - mais vítima), demonstrando uma associação clara entre experiências de vitimização e níveis mais elevados de sintomas internalizantes.

Tabela 27. *Testes Globais para Comparação entre Grupos (6 categorias)*

Variável	**Teste**	**Estatística**	**gl**	**p-valor**
Ansiedade	ANOVA	F = 5.10	(5.157)	0.0004
Depressão	Kruskal-Wallis	H = 19.3	5	0.0015
Stress		H = 19.0	5	0.0016
	Kruskal-Wallis			

Num segundo momento, foi criada uma sétima categoria agregada denominada "Ambos (geral)", reunindo todos os participantes classificados nas sub-categorias de Ambos. Esta estratégia permitiu avaliar de forma mais simplificada se o envolvimento misto em comportamentos abusivos associava-se consistentemente a níveis elevados de sintomas psicológicos. Com esta nova variável categórica de sete níveis, os testes confirmaram a manutenção dos pressupostos para ansiedade e as mesmas violações para depressão e stress. Foi aplicada novamente a ANOVA para a variável Ansiedade (F = 4.95, p = 0.0005) e o teste não-paramétrico Kruskal-Wallis para a variável Depressão (H = 20.8, p = 0.0013) e stress (H = 19.1, p = 0.0015).

Tabela 28. *Testes Globais para Comparação entre Grupos (7 categorias com Ambos Geral)*

Variável	Teste	Estatística	gl	p-valor
Ansiedade	ANOVA	F = 6.156	(6.156)	0.0005
Depressão		H = 20.8	6	0.0013
Stress	Kruskal-Wallis	H = 19.1	6	0.0015
	Kruskal-Wallis			

As análises demonstraram que o grupo Normativo manteve níveis significativamente mais baixos de ansiedade, depressão e *stress* em comparação com vários perfis, especialmente Vítima apenas, Ambos - mais vítima e Ambos geral. Estes resultados reforçam a hipótese de que a experiência de vitimização, isolada ou em combinação com perpetração, está fortemente associada a um aumento dos sintomas de ansiedade, depressão e *stress*.

As médias corrigidas e consistentes com a amostra final de 163 participantes validaram este padrão. Por exemplo, o grupo Ambos (geral) apresentou médias de 6.95 ± 4.50 para Ansiedade, 8.40 ± 5.10 para Depressão e 7.75 ± 5.35 para *Stress*, evidenciando os valores mais elevados entre os perfis comparados. Em contraste, o grupo Normativo apresentou médias mais baixas: 6.10 ± 4.40 para Ansiedade, 7.35 ± 5.05 para Depressão e 5.95 ± 5.45 para *Stress*. Os grupos "Vítima" e "Perpetrador" situaram-se em níveis intermédios, com o perfil "Vítima" destacando-se por maior variabilidade individual nos sintomas, sugerindo que mesmo a vitimização isolada pode ter impacto psicológico relevante.

Os resultados desta análise confirmam diferenças estatisticamente significativas nos níveis de sintomas internalizantes entre os diferentes perfis de envolvimento em

CDA. O padrão identificado reforça a compreensão de que a vitimização, quer isolada, quer combinada com perpetração, constitui um fator de risco particularmente relevante para a saúde mental dos jovens, evidenciando a necessidade de estratégias de intervenção e prevenção diferenciadas e sensíveis à complexidade destas experiências.

Em conjunto, estes resultados descritivos apontam para um gradiente de gravidade nos sintomas emocionais alinhado com o envolvimento em CDA: os níveis mais baixos são observados nos participantes sem envolvimento (Normativo), seguidos por perfis de perpetração ou vitimização exclusivos, e culminando em valores máximos para os jovens envolvidos em dinâmicas mistas (Ambos).

Tabela 29. *Distribuição descritiva dos scores EADS por perfil de CDA*

Categorias CDA	**Ansiedade (Média ± DP)**	**Depressão (Média ± DP)**	**Stress (Média ± DP)**
Normativo	6.10 ± 4.40	7.35 ± 5.05	5.95 ± 5.45
Vítima	5.90 ± 5.85	6.05 ± 5.60	5.80 ± 6.05
Perpetrador	5.35 ± 3.80	6.50 ± 4-65	5.75 ± 5.10
Ambos – Mais vítima	7.15 ± 4.55	8.50 ± 5.15	7.80 ± 5.35
Ambos – Mais perpetrador	6.85 ± 4.45	8.20 ± 5.00	7.55 ± 5.25
Ambos – Equilíbrio	7.00 ± 4.50	8.40 ± 5.05	7.70 ± 5.30
Ambos (Geral)	6.95 ± 4.50	8.40 ± 5.10	7.75 ± 5.35

Discussão

A presente investigação permitiu compreender a forma como o envolvimento em CDA afeta a saúde mental dos jovens. Os resultados obtidos relacionam-se com a literatura previamente analisada, permitindo uma interpretação crítica dos dados à luz de investigações existentes.

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam a complexidade e prevalência dos comportamentos de ciberabuso no namoro entre jovens adultos, sublinhando a relevância desta problemática para a compreensão das dinâmicas relacionais e do bem-estar psicológico nesta faixa etária. Observou-se uma distribuição heterogénea dos comportamentos de CDA, com alguns participantes a reportarem níveis elevados de vitimização ou de perpetração, enquanto uma proporção significativa apresentou pontuações próximas do mínimo, o que sugere uma prática esporádica ou mesmo a ausência de comportamentos abusivos. Este padrão encontra respaldo na literatura, que aponta para diferentes graus de envolvimento em CDA no contexto juvenil. Estudos como os de Borrajo e colaboradores (2015a) e Zweig e colaboradores (2013) demonstram que, embora muitos jovens relatem experiências de controlo digital ou vigilância, apenas uma parte desenvolve comportamentos abusivos de forma frequente ou intensa. De forma semelhante, Caridade e Braga (2019), em investigação realizada com jovens portugueses, identificaram perfis distintos de envolvimento, incluindo um subgrupo com níveis muito baixos ou inexistentes de práticas de CDA.

A análise da distribuição dos perfis revelou uma variação relevante no envolvimento em CDA em função do sexo, sendo o sexo um preditor robusto mesmo quando consideradas abordagens mais refinadas da tipologia dos perfis. Esta constatação encontra suporte nos trabalhos de Calvete e colaboradores (2019), que referem diferenças

na forma como rapazes e raparigas experienciam e praticam comportamentos abusivos, influenciados por normas de sexo, expectativas culturais e estilos comunicacionais distintos.

De acordo com os resultados obtidos, é possível afirmar que as mulheres têm maior probabilidade relativa de se posicionarem como vítimas exclusivas ou de estarem envolvidas simultaneamente em situações de vitimização e de perpetração. Já os homens tendem a apresentar uma representação comparativamente mais elevada enquanto perpetradores exclusivos. Estes dados são sustentados por investigações como as de Martínez-Pecino e Durán (2016), que destacam uma maior frequência de comportamentos de controlo e agressão por parte dos rapazes, e por Zweig et al. (2013), que observaram maior vulnerabilidade emocional entre raparigas em contextos de abuso digital.

Esta diferenciação pode ser explicada, em parte, por estilos de vinculação diferenciados entre os sexos, bem como pela internalização de crenças normativas que justificam o controlo como forma de cuidado ou demonstração de afeto, sobretudo entre rapazes (Mikulincer & Shaver, 2007; Borrajo et al., 2015a).

Ainda sobre as diferenças de sexo verificou-se que, entre participantes solteiros, ser do sexo masculino associou-se a níveis significativamente mais baixos de ansiedade. Este resultado vai ao encontro de estudos que apontam que as mulheres tendem a relatar maiores níveis de sofrimento emocional em contextos de abuso digital (Zweig et al., 2013). Tal diferença pode refletir normas socioculturais, nas quais os homens são menos encorajados a expressar vulnerabilidade emocional (Lucero et al., 2014), ou ainda indicam que os efeitos do CDA são experienciados de forma distinta entre os sexos (Temple et al., 2016). Já a ausência de diferenças significativas entre os sexos nos

participantes numa relação atual sugere que, quando há envolvimento afetivo ativo, os impactos emocionais do CDA podem ser sentidos de forma mais equitativa (Martínez-Pecino & Durán, 2016). Estes dados reforçam a necessidade de considerar o sexo não apenas como uma variável estatística de controlo, mas como um elemento interpretativo crucial para compreender a complexidade das experiências de violência digital nas relações íntimas.

Por outro lado, os resultados mostraram que variáveis como a idade e a duração da última relação não se associaram significativamente aos perfis de envolvimento, o que pode ser explicado por uma relativa homogeneidade etária da amostra e pela menor relevância preditiva de experiências passadas entre participantes solteiros.

No que concerne à idade, este resultado encontra respaldo em estudos como os de Borrajo et al. (2015a) e Temple et al. (2016), que apontam que a idade, por si só, não é um fator preditor direto do envolvimento em CDA. No entanto, outros autores defendem que a idade pode influenciar o tipo de envolvimento ou a forma como o abuso é interpretado. Zweig et al. (2013) e Reed et al. (2017), por exemplo, encontraram diferenças entre adolescentes mais jovens e jovens adultos, sugerindo que o estágio de desenvolvimento influencia a intensidade e o propósito do comportamento abusivo. Assim, embora os dados desta amostra não tenham revelado associações estatisticamente significativas, a literatura sugere que a idade pode interagir com outras variáveis psicossociais no entendimento das dinâmicas abusivas nas relações íntimas.

Em contrapartida, a duração da relação atual revelou um papel protetor em alguns modelos, corroborando a hipótese de que vínculos mais duradouros e estáveis tendem a associar-se a níveis mais baixos de CDA e de sintomatologia emocional negativa como ansiedade e depressão (Elsaesser et al., 2017). Esta associação parece indicar que a

estabilidade relacional pode funcionar como um fator moderador da ocorrência de CDA, possivelmente pela promoção de maior confiança, comunicação assertiva e regulação emocional dentro da relação. Estes dados estão em consonância com estudos como os de Morey et al. (2013) e Elsaesser et al. (2017), que destacam o papel das relações positivas e duradouras como contexto protetor contra dinâmicas relacionais disfuncionais. Já a ausência de associação entre a duração da última relação amorosa e os comportamentos de CDA entre participantes solteiros pode dever-se à distância emocional e temporal dessas experiências, que reduz a sua influência nos comportamentos atuais (Borrajo et al., 2015a).

Adicionalmente, embora os resultados da regressão não tenham mostrado que, isoladamente, a vitimização ou a perpetração expliquem de forma significativa os níveis de ansiedade ou depressão em todas as situações analisadas, o conjunto das variáveis estudadas revelou-se útil para compreender o fenómeno, principalmente nos participantes que estavam atualmente numa relação amorosa. A literatura que destaca o efeito cumulativo e contextual das experiências abusivas nas relações íntimas, sendo o envolvimento relacional atual um fator que pode amplificar o impacto emocional do CDA (Calvete et al., 2019; Reed et al., 2017). Estudos como os de Calvete et al. (2019) e Zweig et al. (2013) reforçam que o sofrimento psicológico é mais pronunciado quando os comportamentos abusivos ocorrem em relações ativas, onde a proximidade emocional dificulta o distanciamento e a perceção do abuso. Além disso, Mikulincer e Shaver (2007) destacam que estilos de vinculação inseguros podem aumentar a vulnerabilidade aos efeitos do CDA, exacerbando sintomas como ansiedade e depressão.

A prevalência da reciprocidade das práticas abusivas sobretudo entre jovens que apresentam padrões de vinculação inseguros, confirma a tendência já evidenciada

(Calvete et al., 2019; Mikulincer & Shaver., 2007; Zweig et al., 2013). Este envolvimento duplo em vitimização e perpetração pode refletir relações marcadas por instabilidade emocional, dependência afetiva e dificuldade na regulação dos afetos (Bowlby, 1982), aspetos particularmente críticos durante a transição para a idade adulta (Erikson, 1998).

Verificaram-se níveis mais elevados de sintomas de ansiedade, depressão e *stress* nos participantes com experiências de vitimização, seja de forma exclusiva ou combinada com comportamentos de perpetração. Esta tendência corrobora a evidência empírica existente, que associa a exposição a comportamentos abusivos em contexto digital ao agravamento da sintomatologia emocional (Reed et al., 2017; Wachs et al., 2018). A ausência de diferenças marcadas entre os perfis de perpetradores exclusivos e o grupo normativo para algumas dimensões da saúde mental poderá refletir, conforme sugerido por Calvete et al. (2019), um menor reconhecimento do impacto emocional associado ao exercício de comportamentos abusivos.

Finalmente, os resultados reforçam a hipótese de que a não exposição ao CDA constitui um fator protetor. Participantes não envolvidos em dinâmicas abusivas apresentaram níveis mais baixos de sintomas de ansiedade, depressão e stress, o que confirma o papel protetor das relações saudáveis (Zweig et al., 2013). Por outro lado, a prática de comportamentos abusivos, mesmo sem vitimização intensa, também pode associar-se a sofrimento emocional, como indicam os estudos de Borrajo et al. (2015a), que apontam para sentimentos de culpa, baixa autoestima ou dificuldades emocionais latentes em perpetradores.

Conclusão

A presente investigação teve como principal objetivo analisar a prevalência e as dinâmicas do *Cyber Dating Abuse* (CDA) entre jovens adultos portugueses, assim como o impacto desses comportamentos na saúde mental dos envolvidos. Através de uma abordagem quantitativa, de natureza descritiva e correlacional, foram exploradas variáveis sociodemográficas, relacionais e psicológicas para compreender melhor este fenómeno complexo e emergente.

Os resultados revelaram uma prevalência significativa de comportamentos abusivos em contexto digital nas relações amorosas dos jovens. Verificou-se uma distribuição heterogénea dos níveis de envolvimento, sendo identificados perfis distintos, desde participantes com envolvimento elevado até subgrupos com prática inexistente de CDA. A análise das variáveis sociodemográficas revelou que o sexo se destacou como um preditor relevante: as mulheres apresentaram maior probabilidade de vitimização (exclusiva ou combinada), enquanto os homens surgiram mais frequentemente como perpetradores exclusivos. Estas diferenças refletem a influência de normas culturais, estilos de vinculação e padrões de expressão emocional diferenciados entre os sexos.

A investigação demonstrou ainda que estar atualmente numa relação amorosa aumenta a suscetibilidade ao impacto emocional do CDA, com níveis mais elevados de ansiedade, depressão e *stress*. Por outro lado, a duração da relação atual mostrou-se um possível fator protetor, associado a menor envolvimento em práticas abusivas e a indicadores mais positivos de saúde mental. A ausência de relação significativa com a idade ou com a duração de relações passadas pode estar ligada à homogeneidade da amostra e à irrelevância de experiências anteriores não resolvidas.

Apesar de os dados não indicarem que a vitimização ou a perpetração, isoladamente, expliquem todos os indicadores de saúde mental, os resultados reforçam o entendimento de que a exposição cumulativa ao CDA e o contexto relacional ativo são elementos centrais na experiência de sofrimento emocional. A identificação de níveis mais elevados de sintomatologia entre vítimas e participantes com envolvimento duplo (vítima/perpetrador) corrobora a literatura internacional, que aponta o CDA como um risco sério para o bem-estar psicológico de jovens em transição para a vida adulta.

Entre os principais contributos deste estudo destaca-se a integração de variáveis emocionais, relacionais e sociodemográficas na análise do CDA, num contexto ainda pouco explorado em Portugal. Os resultados reforçam a importância de promover a literacia emocional e digital, a sensibilização para padrões abusivos normalizados e a construção de relações afetivas saudáveis e seguras desde as primeiras experiências amorosas.

Contudo, este estudo apresenta limitações, entre as quais se destacam o caráter transversal do desenho metodológico e a utilização de uma amostra não probabilística, o que limita a generalização dos resultados. Além disso, a autoavaliação pode ter influenciado a sinceridade das respostas, especialmente em comportamentos de perpetração.

Para investigações futuras, recomenda-se a adoção de metodologias longitudinais, bem como a inclusão de análises qualitativas que permitam aprofundar a compreensão das motivações, contextos e perceções subjetivas associadas ao CDA. Estudar a evolução destas dinâmicas ao longo do tempo poderá oferecer contributos mais robustos para a prevenção e intervenção em saúde mental juvenil.

Referências

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum. https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Patterns-of-Attachment.pdf

Al Qudah, M. F., Al-Barashdi, H. S., Hassan, E. M. A. H., Albursan, I. S., Heilat, M. Q., Bakhiet, S. F. A., & Al-Khadher, M. A. (2020). Psychological Security, Psychological Loneliness, and Age as the Predictors of Cyber-Bullying Among University Students. *Community Mental Health Journal*, *56*, 393-403. https://doi.org/10.1007/s10597-019-00455-z

Álvarez-García, D., Dobarro, A., & Núñez, J. C. (2015). Validez y fiabilidade del Cuestionario de cibervictimización en estudantes de Secundaria. *Aula abierta*, *43*, 32-38. https://doi.org/10.1016/j.aula.2014.11.001

António, R., Guerra, R., & Moleiro, C. (2023). Cyberbullying during COVID-19 lockdowns: prevalence, predictors, and outcomes for youth. *Current Psychology, 43*, 15624–15639. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04394-7

Avilés, T. G., Finn, C., & Neyer, F. J. (2020). Patterns of Romantic Relationship Experiences and Psychosocial Adjustment to Young Adulthood. Journal of Youth and Adolescence, *50*, 550–562. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01350-7

Bagley, L., & Kimberly, C. (2017). Technology use and its association with romantic relationships. *Contemporary Perspectives in Family Research*, *11*, 217-236. https://aquila.usm.edu/fac_pubs/19348

Boczkowski, P. J., & Mitchelstein, E. (2021). *The digital environment: How we live, learn, work, and play now*. The MIT Press. https://books.google.pt/books?id=Byk5EAAAQBAJ

Booth, N., Derefaka, G., Khan, R., & Brewer, G. (2023). Cyber intimate partner aggression in adulthood: The role of insecure attachment and self-control. *Journal of Criminal Psychology, 13*(4), 367–380. https://www.researchgate.net/publication/372188699_Cyber_intimate_partner_aggression_in_adulthood_the_role_of_insecure_attachment_and_self-control

Borrajo, E., & Gámez-Guadix, M. (2016). Abuso "online" en el noviazgo: Relación con depresión, ansiedad y ajuste diádico. *Psicología Conductual*, *24*(2), 221–235. https://www.researchgate.net/publication/309482175_Cyber_dating_abuse_its_link_to_depression_anxiety_and_dyadic_adjustment

Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015a). Cyber dating abuse: Prevalence, context, and relationship with offline dating aggression. *Computers in Human Behavior*, *48*, 1–7. https://doi.org/10.2466/21.16.PR0.116k22w4

Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015b). Crenças de justificação da violência, mitos sobre o amor e o abuso nas relações virtuais. *Psicothema, 27*(4), 327–333. https://doi.org/10.7334/psicothema2015.59

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf

Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/232570396_Internal_working_models_in_attachment_relationships_Elaborating_a_central_construct_in_attachment_theory

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In T. Husén & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (2nd ed., Vol. 3, pp. 37–43). Elsevier. https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/docs/6a45c1a4-82ad-4f69-957e-1c76966678e2.pdf

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793–828). Wiley. https://www.childhelp.org/wp-content/uploads/2015/07/Bronfenbrenner-U.-and-P.-Morris-2006-The-Bioecological-Model-of-Human-Development.pdf

Brown, B. B. (1999). "You're going out with who?": Peer group influences on adolescent romantic relationships. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 291–329). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.013

Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Borrajo, E. (2019). Cyberbullying in romantic relationships: Cross-cultural issues. In G. Giumetti & R. Kowalski (Eds.), *Cyberbullying in schools, workplaces, and romantic relationships*. Taylor & Francis.

https://books.google.com.br/books?hl=ptPT&lr=&id=GtqMDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT171&dq=+cyberbullying+Calvete+et+al.,+&ots=BlHHislpVh&sig=xOmD-0xd2P_VLT_Sxr6eFf7cTOA#v=onepage&q=cyberbullying%20Calvete%20et%20al.%2C&f=false

Campbell, M., & Bauman, S. (2018). Cyberbullying: definition, consequences, prevalence. In: M. Campbell, & S. Bauman. (Eds.), *Reducing Cyberbullying in Schools: International Evidence-based Best Practices* (pp. 3-16). Elsevier, London, UK. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811423-0.00001-8

Caridade, S., & Braga, T. (2019). Versão portuguesa do Cyber Dating Abuse Questionaire (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., 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

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 1–24. https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001

Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Romantic relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *The encyclopedia of adolescence* (pp. 1–8). Wiley. https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002005

Dick, R. N., McCauley, H. L., Jones, K. A., Tancredi, D. J., Goldstein, S., Blackburn, S., Monasterio, E., James, L., Silverman, J. G., & Miller, E. (2015). Cyber Dating

Abuse Among Teens Using School-Based Health Centers. *Pediatrics, 134*(6), 1560-1567. https://sci-hub.se/10.1542/peds.2014-0537

Durán, M., & Martínez, R. (2015). Ciberacoso mediante teléfono móvil e Internet en las relaciones de noviazgo entre jóvenes. *Comunicar, 44*, 159–167. https://doi.org/10.3916/C44-2015-17

Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior, 35*, 62–72. https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004

Erikson, E. (1998). *O ciclo de vida completo*. Porto Alegre: Artes Médicas. https://pt.scribd.com/document/535817363/O-Ciclo-de-Vida-Completo-E-Erikson

Fletcher, H. K., & Gallichan, D. J. (2016). An overview of attachment theory: Bowlby and beyond (Cap. 2). In H. K. Fletcher, A. Flood, & D. J. Hare (Eds.), *Attachment in intellectual and developmental disability: A clinician's guide to practice and research* (pp. 7–32). John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9781118938119.ch2

Fletcher, G. J. O., & Kerr, P. S. G. (2010). Through the eyes of love: Reality and illusion in intimate relationships. *Psychological Bulletin, 136*(4), 627–658. https://doi.org/10.1037/a0019792

Fraley, R., Roisman, G., Booth-LaForce, C., Owen, M., & Holland, A. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(5), 817–838. https://doi.org/10.1037/a0031435

Furman, W., Brown, B., & Feiring, C. (1999). *The development of romantic relationships in adolescence* (1nd ed). Cambridge University Press. https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=IzRHqL4w4S4C&oi=fnd&pg=PR9&dq=(Furman+et+al.,+1999).+romantic+relationships&ots=dseuoqapaf&sig=Bma3KczkBOlxbe-suVHYUsJYMLI#v=onepage&q&f=false

Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Lawrence Erlbaum Associates. https://liberalarts.du.edu/sites/default/files/2021-04/furman-shaffer-2003.pdf

Gaffney, H., Farrington, D. P., Espelage, D. L., & Ttofi, M. M. (2018). Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Agression and Violent Behavior, 45*, 134-153. https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.002

Gibbs, J. C. (2019). *Moral development and reality: Beyond the theories of Kohlberg, Hoffman, and Haidt* (4th ed.). Oxford University Press. https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=FCiPDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1

Han, S., & Zhao, L. (2024). Relationship between cyberbullying victimization and depression in middle school students: The mediating role of coping strategies and the moderating role of face consciousness. *BMC Psychology, 12*(1), 785. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02320-5

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511–524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hébert, M., Cénat, J. D., Blais, M., Lavoie, F., & Guerrier, M. (2016). Child sexual abuse, bullying, cyberbullying, and mental health problems among high schools students: a moderated mediated model. *Depression and Anxiety, 33*(7), 623-629. https://doi.org/10.1002/da.22504

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence, 18*(3), 333–346. https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073–1137. https://doi.org/10.1037/a0035618

Lucero, J. L., Weisz, A. N., Smith-Darden, J., & Lucero, S. M. (2014). Exploring gender differences: Social-ecological influences on teen dating violence perpetration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 23*(6), 661–681. https://doi.org/10.1177/0886109914522627

Lyons-Ruth, K., & Jacobvitz, D. (2008). Attachment disorganization: Genetic factors, parenting contexts, and developmental transformation from infancy to adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 666–697). New York, NY: Guilford Press.

https://www.researchgate.net/publication/318876586_Attachment_Disorganization_Genetic_factors_parenting_contexts_and_developmental_transformations_from_infancy_to_adulthood

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335-343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U

Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., Díaz-Herrero, Á., & García-Fernández- J. M. (2020). Relationship between suicidal thinking, anxiety, depression and stress in university students who are victims of cyberbullying. *Psychiatry Research*, *286*, 1-6. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112856

Martínez-Pecino, R., & Durán, M. (2016). I Love You but I Cyberbully You: The Role of Hostile Sexism. *Journal of Interpersonal Violence, 34*(4), 812-825. https://doi.org/10.1177/0886260516645817

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press. https://www.academia.edu/34596672/Attachment_in_Adulthood_Structure_Dynamics_and_Change_Mario_Mikulincer_PhD_Phillip_R_Sha_pdf

Monteiro, A. P., Correira, E., & Guedes, S. (2022). Ciberabuso no namoro em estudantes do ensino superior: autoestima e tempo de duração da relação. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 9*(0), 18–30. https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.0.8910

Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1771–1778. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019

Mosley, M. & Lancaster, M. (2019). Affection and Abuse: Technology Use in Adolescent Romantic Relationships. *The American Journal of Family Therapy,* 52-66. https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1586592

Narvaez, D., & Lapsley, D. K. (2009). *Moral identity, moral functioning, and the development of moral character*. In D. Narvaez & D. K. Lapsley (Eds.), Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology (pp. 140–165). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511627125.008

Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Depressão Ansiedade Stress de Lovibond e Lovibond. *Psychologica*, 36, 235-246. https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1058/1/PSD%202004%205%282%29%20229-239.pdf

Papalia, D., & Feldman, R. (2013). *Desenvolvimento Humano* (12nd ed). AMGH Editora. https://archive.org/details/desenvolvimento-humano

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*, 79–89. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.015

Santos, D., Mateos-Pérez, E., Cantero, M., & Gámez-Guadix, M. (2020). Cyberbullying in Adolescents: Resilience as a Protective Factor of Mental Health Outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(6), 414-420. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0337

Schodt, K. B., Quiroz, S. I., Wheeler, B., Hall, D. L., & Silva, Y. N. (2021). Cyberbullying and mental health in adults: The moderating role of social media use and gender. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 674298. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.674298

Smith-Darden, J. P., Reidy, D. E., & Kernsmith, P. D. (2017). Adolescent stalking and risk of violence. *Journal of Adolescence, 56*, 107–113. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.08.005

Solomon, J., & George, C. (2011). The disorganized attachment-caregiving system: Dysregulation of adaptive processes at multiple levels. In J. Solomon & C. George (Eds.), *Disorganized attachment and caregiving* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press. https://www.academia.edu/6853402/The_disorganized_attachment_caregiving_system_Dysregulation_of_adaptive_processes_at_multiple_levels

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, *93*(2), 119–135. https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119

Temple, J. R., Choi, H. J., Brem, M., Wolford-Clevenger, C., Stuart, G. L., Peskin, M. F., & Elmquist, J. (2016). The temporal association between traditional and cyber dating abuse among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(2), 340–349. https://doi.org/10.1007/s10964-015-0380-3

Tudge, J. R. H., Mokrova, I., Hatfield, B. E., & Karnik, R. B. (2009). Uses and misuses of Bronfenbrenner's bioecological theory of human development. *Journal of Family Theory & Review, 1*(4), 198–210. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2009.00026.x

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books. https://www.mediastudies.asia/wp-content/uploads/2017/02/Sherry_Turkle_Alone_Together.pdf

Wachs, S., Wright, M. F., & Wolf, K. D. (2018). Associations between bystanders and perpetrators of online hate: The moderating role of toxic online disinhibition. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(1), 7. https://www.mdpi.com/1660-4601/15/9/2030

Wright, M. F. (2017). Parental mediation, cyberbullying, and cybertrolling: The role of gender. *Computers in Human Behavior*, *71*, 189–195. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.059

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

Anexos

Anexo A – Informação ao participante e consentimento informado

Caro(a) participante,

O meu nome é Susana Lourenço e sou aluna do 1º ano do Mestrado de Psicologia Clínica na Universidade Lusíada de Lisboa.

No âmbito da minha Dissertação de Mestrado de Psicologia Clínica, encontro-me a desenvolver o estudo "*Cyberbullying* nas relações amorosas e o seu impacto na saúde mental dos jovens". O principal objetivo deste estudo é identificar as taxas de ocorrência de *cyberbullying* nas relações amorosas, tanto na perspetiva de agressores como de vítimas e também identificar as consequências psicológicas que esta prática acarreta para as vítimas.

Neste sentido, venho solicitar o seu consentimento e participação, sendo que, neste estudo poderá participar qualquer pessoa com nacionalidade portuguesa, na faixa etária dos 18 aos 26 anos e que esteja uma relação amorosa atualmente.

É importante salientar que a sua participação contribuirá para um melhor conhecimento académico e científico e não acarretará riscos. Este questionário envolve o preenchimento individual e é constituído por 4 grupos: uma primeira parte mais focada na caracterização sociodemográfica e, posteriormente, 3 instrumentos que pretendem avaliar os níveis de ansiedade e depressão e identificar a existência da prática de *cyberbullying* e vitimização da mesma.

A sua participação neste estudo é bastante apreciada, totalmente voluntária, anónima, confidencial e sem qualquer recompensação monetária. Poderá desistir do estudo a qualquer momento, sem que isso implique qualquer desconforto ou risco para o próprio. Os dados recolhidos serão codificados para tratamento estatístico, não sendo possível identificar quaisquer contributos singulares.

Não existem respostas certas ou erradas, o importante é entender como pensa, sente e age.

Encontro-me à disposição para qualquer dúvida ou esclarecimento, através do contacto de e-mail: 11009522@lis.ulusiada.pt

Obrigada pela sua colaboração.

Tomei conhecimento da informação acima referida e confirmo ser maior de idade.
Selecione uma das opções:

Aceito participar voluntariamente neste estudo □
Não aceito participar neste estudo □

Anexo B - Questionário Sociodemográfico

1. Qual é a sua idade? _____

2. Qual é o seu género?

F □ M □ Não binário □ Transgénero □ Cisgénero □ Outro □ Prefiro não responder □

3. Qual é o seu grau de escolaridade?

Sem estudos □ Ensino básico (1º, 2º e 3º ciclo) □ Curso Técnico-profissional □
Licenciatura □ Pós-graduação □ Mestrado □ Doutoramento □ Outra: _____

4. Qual é a sua nacionalidade?

Portuguesa □ Dupla nacionalidade (uma inclui a portuguesa) □ Outra: _____

5. Qual é a sua área de residência?

Norte □ Centro □ Área metropolitana de Lisboa □ Alentejo □ Algarve □
Região Autónoma da Madeira □ Região Autónoma dos Açores □

6. Qual é o seu estado civil?

Solteiro(a) □ Casado(a) □ União de Facto □ Divorciado(a)/Separado(a) □ Outro □

7. Está atualmente numa relação amorosa? Sim □ Não □

8. Se sim, há quanto tempo estão juntos? _____

9. Caso esteja solteiro/a, há quanto tempo terminou a sua última relação? _____

10. Caso esteja solteiro/a, quanto tempo durou a sua última relação? _____

Anexo C - Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) – Versão Portuguesa

E.A.D.S. (Lovibond e Lovibond, 1995)

Versão Portuguesa de Pais-Ribeiro, Honrado & Leal (2004)

Por favor, leia cada uma das afirmações que se seguem e diga-nos em que medida é que essa afirmação se aplicou a si desde o parto. Para isso, escolha uma das respostas possíveis (0, 1, 2ou 3) e depois assinale-a com um círculo. A classificação das respostas é a seguinte**: 0 – não de aplicou a mim de maneira nenhuma; 1 – aplicou-se a mim algumas vezes; 2 – aplicou-se a mim muitas vezes; 3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes**. Não existem respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

1. Tive dificuldade em me acalmar.	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca.	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos).	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitada.	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em me relaxar.	0	1	2	3
13. Senti-me demasiado melancólica.	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
18. Senti que por vezes estava sensível.	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20. Senti-me assustada sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

Anexo D – Cyber Dating Abuse Questionnaire (CDAQ)

Questionário sobre Ciber Abuso no Namoro - CibAN
(Traduzido por Caridade & Pereira, 2016 de Borrajo, Gámez-Guadix, Pereda & Calvete, 2015)

Seguidamente encontrarás uma lista de comportamentos que tu e o(a) teu/tua parceiro(a) ou ex-parceiro(a) possivelmente apresentaram com o uso das novas tecnologias (ex.: internet, redes sociais, email…aplicações telefónicas como o Whatsapp, SMS, chamadas telefónicas). Por favor, assinala o número de vezes em que tu e o(a) teu/tua parceiro(a) ou parceiro(a) apresentaram algum dos seguintes comportamentos, no último ano.

1= **Nunca**. Isto nunca aconteceu na nossa relação amorosa

2= **Não, no último ano**, mas já aconteceu anteriormente

3= **Raramente**. Aconteceu 1 ou 2 vezes

4= **Às vezes**. Aconteceu entre 3 a 10 vezes

5= **Frequentemente**. Aconteceu entre 11 a 20 vezes

6= **Muitas vezes**. Aconteceu mais de 20 vezes

1.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já controlou as atualizações no meu perfil da rede social.	1	2	3	4	5	6
	Eu já controlei as atualizações no perfil da rede social do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a).	1	2	3	4	5	6
2.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já ameaçou agredir-me fisicamente através das novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
	Eu já ameacei agredir fisicamente o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) através das novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
3.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já criou um perfil falso da minha pessoa numa rede social para me causar problemas.	1	2	3	4	5	6
	Eu já criei um perfil falso do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) numa rede social para lhe causar problemas.	1	2	3	4	5	6
4.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já escreveu um comentário numa rede social para me insultar ou humilhar.	1	2	3	4	5	6
	Eu já escrevi um comentário numa rede social para insultar ou humilhar o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a).	1	2	3	4	5	6
5.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já utilizou as minhas *passwords* (telemóvel, redes sociais, *email*) para ler/ver as minhas mensagens e/ou chamadas sem a minha permissão.	1	2	3	4	5	6

	Eu já utilizei as *passwords* (telemóvel, redes sociais, *email*) do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) para ler/ver as mensagens e/ou chamadas sem a sua permissão.	1	2	3	4	5	6
6.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já divulgou segredos e/ou informações comprometedoras sobre mim, utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
	Eu já divulguei segredos e/ou informações comprometedoras sobre o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a), utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
7.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já confirmou as horas da minha última ligação nas aplicações telefónicas.	1	2	3	4	5	6
	Eu já confirmei as horas da última ligação do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) nas aplicações telefónicas.	1	2	3	4	5	6
8.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já ameaçou divulgar segredos ou informações comprometedoras sobre mim, utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
	Eu já ameacei divulgar segredos ou informações comprometedoras sobre o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a), utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
9.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já utilizou as novas tecnologias para se fazer passar por mim e causar problemas.	1	2	3	4	5	6
	Eu já utilizei as novas tecnologias para me fazer passar pelo(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) e causar problemas.	1	2	3	4	5	6
10.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já enviou-me mensagens a insultar-me e/ou humilhar-me, utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
	Eu já enviei mensagens a insultar e/ou humilhar o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a), utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
11.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já acedeu às minhas redes sociais, *whatsapp* ou *email* sem a minha permissão.	1	2	3	4	5	6
	Eu já acedi às redes sociais do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) sem a sua permissão.	1	2	3	4	5	6
12.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já enviou e/ou publicou fotos, imagens, vídeos e/ou conteúdos íntimos ou sexuais meus para outras pessoas sem a minha permissão.	1	2	3	4	5	6
	Eu já enviei e/ou publiquei fotos, imagens e/ou vídeos com conteúdos sexuais do(a) meu/minha parceiro(a) para outras pessoas sem a sua permissão.	1	2	3	4	5	6
13.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já utilizou as novas tecnologias para controlar onde é que eu estive e com quem.	1	2	3	4	5	6

	Eu já utilizei as novas tecnologias para controlar onde é que o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) esteve e com quem.	1	2	3	4	5	6
14.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já forçou-me a responder às suas chamadas ou mensagens, imediatamente depois de perceber que eu já as tinha lido, através das novas tecnologias digitais.	1	2	3	4	5	6
	Eu já forcei o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) a responder às minhas chamadas ou mensagens, imediatamente depois de perceber que ele(a) já as tinha lido, utilizando as novas tecnologias digitais.	1	2	3	4	5	6
15.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já se fez passar por outra pessoa para me testar, utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
	Eu já me fiz passar por outra pessoa, utilizando as novas tecnologias, para testar o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a).	1	2	3	4	5	6
16.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já publicou músicas, poemas, frases…acerca da minha pessoa no seu perfil da rede social com a intenção de me insultar ou humilhar.	1	2	3	4	5	6
	Eu já publiquei músicas, poemas, frases… acerca do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) no meu perfil da rede social com a intenção de o(a) insultar ou humilhar.	1	2	3	4	5	6
17.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já acedeu aos conteúdos do meu telemóvel sem a minha permissão.	1	2	3	4	5	6
	Eu já acedi aos conteúdos do telemóvel do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) sem a sua permissão.	1	2	3	4	5	6
18.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já divulgou rumores, fofoquices e/ou piadas acerca da minha pessoa com a intenção de me ridicularizar, utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
	Eu já divulguei rumores, fofoquices e/ou piadas acerca do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) com a intenção de o(a) ridicularizar, utilizando as novas tecnologias.	1	2	3	4	5	6
19.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já me ligou excessivamente para controlar onde é que eu estive e com quem.	1	2	3	4	5	6
	Eu já liguei excessivamente para o(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) para controlar onde é que ele(a) esteve e com quem.	1	2	3	4	5	6
20.	O(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a) já controlou as minhas amizades das redes sociais.	1	2	3	4	5	6
	Eu já controlei as amizades das redes sociais do(a) meu/minha parceiro(a) ou ex-parceiro(a)	1	2	3	4	5	6

Anexo E – Autorização da EADS

Pedido de autorização para utilização de instrumento Caixa de entrada ×

Susana Lourenço <susanalourenco22@gmail.com> 08/02/2024, 13:35
para jlpr, Miguel

Exmos. Srs., Profs. Drs. J. Pais-Ribeiro, Ana Honrado e Isabel Leal,

Chamo-me Susana Lourenço, sou aluna da Universidade Lusíada de Lisboa e encontro-me neste momento a frequentar o 2º ano de Mestrado de Psicologia Clínica.

Como tal, estou atualmente a desenvolver a minha dissertação de mestrado, tendo como tema os comportamentos de cyberbullying no contexto das relações amorosas entre jovens adultos e o impacto que esta prática tem para a saúde mental das vítimas e agressores.

Neste sentido e tendo conhecimento da validação da Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (EADS) para a população portuguesa por vossa autoria, solicito a Vossa Excelência que autorizem a sua utilização na minha dissertação de mestrado. A versão da escala à qual tenho acesso está presente no documento "Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond". Caso me autorizem a utilização da escala, gostaria de saber se houve alterações na mesma ou se consideram necessário realizar alguns ajustes.

Solicito também, se possível, o envio de eventuais instruções de administração e cotação, se necessário.

Agradeço, antecipadamente, toda a atenção e disponibilidade.

José Pais Ribeiro <jlpr@fpce.up.pt> 08/02/2024, 14:58
para mim

Cara Colega

Autorizamos o uso da versão da EADS-21 que desenvolvemos para uso com a população portuguesa. A escala encontra-se no texto de validação cujo link enviamos. No texto em link e nas referências desse texto encontra toda a informação necessária. Não há alterações a fazer.
https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1058/1/PSD%202004%205%282%29%20229-239.pdf

Cordialmente

José Luís Pais Ribeiro
jlpr@fpce.up.pt
mobile phone: (351) 965045590
web page: http://sites.google.com/site/jpaisribeiro/
ORCID iD: http://orcid.org/0000-0003-2882-8056
ResearchGate- https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications
https://scholar.google.pt/citations?user=8OnOW5MAAAAJ&hl=en

Anexo F – Autorização da Escala CibAN

Pedido de autorização para utilização de instrumento Caixa de entrada ×

Miguel Freitas <miguelfreitas@lis.ulusiada.pt> quarta, 17/01/2024, 18:12
para soniac@ufp.edu.pt, smcaridade@gmail.com, mim

Exm.ª Sr.ª Prof.ª Doutora Sónia Caridade,

Sou docente da Universidade Lusíada de Lisboa, onde oriento vários projectos de investigação, no âmbito de dissertações de mestrado.
Uma das teses que oriento actualmente, a ser desenvolvida pela estudante Susana Lourenço, foca-se nos comportamentos de cyberbullying no contexto de relações amorosas entre jovens adultos.
Enquanto supervisor deste projecto, venho, por este meio, cordialmente solicitar a sua autorização para a utilização da versão Portuguesa do instrumento **"Cyber Dating Abuse Questionnaire (CDAQ) – Questionário sobre Ciberabuso no Namoro (CibAN)"** (Borrajo et al,. 2015) para fins de investigação.
Solicito também, se possível, o envio de eventuais instruções de administração e cotação, se necessário.
Agradeço, antecipadamente, toda a atenção e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos e até breve,

Miguel Freitas | PhD
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada
https://orcid.org/0000-0003-1065-8407

Sónia Caridade <smcaridade@gmail.com> 19/01/2024, 09:45
para Miguel, soniac@ufp.edu.pt, mim

Bom dia,
Para os devidos efeitos, concedo a autorização para a utilização da versão portuguesa do CDQA - CibAN. Em anexo o instrumento e respetivo texto de apoio e outros que podem ser do vosso interesse.
Desejo o maior sucesso para a investigação.
Informo que o meu e-mail institucional é: scaridade@psi.uminho.pt e já não tenho acesso ao soniac@ufp.edu.pt, pois mudei de instituição. Neste momento, sou professora na Escola de Psicologia da Universidade do Minho.

Melhores cumprimentos,

SC

--
Sónia Caridade, PhD Psicologia da Justiça
Professora Auxiliar
Escola de Psicologia
Universidade do Minho
Psicóloga e perita forense.
CV Degóis| CV Lattes | ORCID | Google Académico | ResearcherID | Academia | Scopus

Anexo G - Cronograma

Fases/Atividades	2023				2024			2025		
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Jun.	Jul.	Ago.
Revisão da literatura										
Delineamento do estudo										
Recolha dos dados										
Análise dos dados										
Discussão dos Resultados										
Resumo/ Introdução/ Conclusão/ Referências/ Anexos										