

Juliana dos Santos Costa¹
Aline Conceição Silva²
Kelly Graziani Giacchero Vedana³

Postagens sobre autolesão não suicida na internet

Posts on non-suicidal self-injury on the internet

RESUMO

Objetivo: Este estudo analisou os temas relacionados a autolesão não suicida em postagens de blogs. **Métodos:** Estudo qualitativo realizado na plataforma Tumblr. Através da busca pelo termo "automutilação" selecionou-se as primeiras 250 postagens em língua portuguesa em formato de texto ou citação e classificadas pelo Tumblr como as mais populares. Os dados coletados foram transcritos e submetidos à análise temática. **Resultados:** As categorias de desamparo e sofrimento contínuo foram os principais temas abordados nas postagens. O comportamento pró-suicida foi citado como única forma de cessar um sofrimento considerado permanente. Os temas sobre prevenção e oferta de apoio foram retratados na minoria das postagens e em algumas situações estavam relacionados a críticas, depreciação, oposição e incompreensão. **Conclusão:** As ações de promoção e prevenção do comportamento autolesivo devem ser implantadas tanto por meio de contato direto, bem como em ambientes virtuais. Essas ações precisam abordar estratégias de enfrentamento, reconhecimento de pedidos de ajuda e oferta de apoio para pessoas com comportamento autolesivo ou suicida. Compreende-se a importância da concepção de grupos que ofereçam suporte ao enfrentamento das vulnerabilidades de pessoas que praticam a automutilação e futuros estudos sobre autolesão não suicida.

PALAVRAS-CHAVE

Automutilação; Comportamento Autodestrutivo; Internet; Saúde do Adolescente.

ABSTRACT

Objective: This study analyzed the themes related to non-suicidal self-harm in blog posts. **Methods:** Qualitative study performed on the Tumblr platform. Through the search for the term "self-mutilation" the first 250 Portuguese-language posts in text or citation format were selected and classified by Tumblr as the most popular. The collected data were transcribed and submitted to thematic analysis. **Results:** The categories of helplessness and continuous suffering were the main topics addressed in the posts. Pro-suicide behavior was cited as the only way to stop suffering considered permanent. The themes about prevention and offer of support were portrayed in the minority of posts and in some situations were related to criticism, depreciation, opposition and incomprehension. **Conclusion:** Actions to promote and prevent self-injurious behavior should be implemented through direct contact as well as in virtual environments. These actions need to address coping strategies, recognition of requests for help, and offering support to people with self-harm or suicidal behavior. It is understood the importance of the conception of groups that support the coping of the vulnerabilities of people who practice self-mutilation and future studies on non-suicidal self-harm.

KEY WORDS

Self-Mutilation; Self-Injurious Behavior; Internet; Adolescent Health.

¹Graduanda em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP). Ribeirão Preto, SP, Brasil.

²Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ). São João del-Rei, MG, Brasil. Doutoranda em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (EERP/USP). Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

³Pós-Doutora pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC) - Portugal. Doutora pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Universidade de São Paulo (EERP/USP). Professora Doutora, pela EERP/USP. Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Aline Conceição Silva (csilvaaline@hotmail.com) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Avenida dos Bandeirantes, nº 3.900 - Campus Universitário -, Bairro Monte Alegre. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil. CEP: 14040-902.

Submetido em 04/09/2018 - Aprovado em 28/10/2018

➤ INTRODUÇÃO

Ao longo da última década, o uso da *Internet* aumentou globalmente em 566,4% entre dezembro de 2000 e junho de 2012¹. Dessa forma tem se tornado cada vez mais acessível permitindo que os indivíduos acessem informações sobre uma ampla variedade de assuntos além de se comunicar com diversas pessoas ao redor do mundo, muitas vezes desconhecidas. Esses recursos têm atraído preocupações sobre como isso pode impactar os indivíduos vulneráveis².

Ao acessar a *Internet*, os usuários conseguem visualizar diversas temáticas e informações, além disso, permite que eles consigam expressar informações, sentimentos que muitas vezes não conseguiriam expressar no ambiente *off-line*². A liberdade proporcionada pela discussão e atividade *on-line* pode aumentar o potencial da *Internet* de exercer efeitos positivos ou negativos sobre a saúde psicológica dos usuários. Esses comumente são adolescentes vulneráveis, suscetíveis à intimidação, vitimização e exclusão social¹.

Na atualidade, o número de páginas da *web* sobre autolesão não suicida tem aumentado concomitante com o aumento da acessibilidade e desenvolvimento da comunicação na *Internet*, ou seja, as informações sobre o comportamento autolesivo estão mais disponíveis que antes³. Pesquisadores⁴ apontam que o contato com informações nocivas sobre autolesão não suicida pode resultar em dano como normalização do comportamento, gatilho ou fonte de efeito contágio entre os usuários do ambiente *on-line*. Entretanto o ambiente *on-line* também tem o potencial de operar como ambiente de apoio, e redução do isolamento social.

A autolesão não suicida (ALNS), popularmente conhecida como automutilação, se configura como comportamento intencional de autoagressão para redução de intensa dor emocional, induzir estado de sentimento positivo ou resolver uma dificuldade interpessoal. É importante compreender que a autolesão não suicida não possui intencionalidade suicida, ou seja, a autoagressão realizada não tem intuito de colocar fim a vida.

Entretanto a exposição a autolesão não suicida opera como fator preditor para suicídio no futuro⁵.

A autolesão não suicida apresenta repercussões sérias na vida pessoal e social dos indivíduos, o embotamento social e afetivo, estigma, *bullying* e repercussões clínicas como infecções são alguns exemplos⁵. Entretanto, pouco se sabe sobre as repercussões que o acesso a informações sobre autolesão não suicida no ambiente virtual possui na vida social e emocional dos usuários. Esforços têm sido realizados para compreender a dinâmica das informações e interações sobre autolesão não suicida no ambiente virtual².

Considerando o impacto do suicídio e da autolesão não suicida no cenário mundial especialmente entre jovens, ressalta-se a importância de ações preventivas efetivas e a necessidade de maior compreensão o fenômeno vem sendo abordada na *internet*. Dessa forma foi formulada a seguinte questão: quais são os temas relacionados à autolesão não suicida publicados em *blogs* pessoais? Assim, este estudo teve como objetivo analisar os temas relacionados à autolesão não suicida em postagens de *blogs* pessoais.

MÉTODO ◀

Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa dado seu caráter humanístico, inter-relacional e empático. A abordagem qualitativa objetiva “compreender o sentido ou a lógica interna que os sujeitos atribuem a suas ações, representações, sentimentos, opiniões e crenças”⁶. Como fonte de coleta de dados optou-se pela plataforma de *blogs*, intitulada *Tumblr*, fundada em fevereiro de 2007, com sede na cidade de Nova Iorque, Estados Unidos. Segundo informações do site, o *Tumblr* é uma plataforma composta por 289 milhões de *blogs*. A Política de Privacidade do *Tumblr* não rege o que os usuários fazem em seus *blogs* e a plataforma oferece a flexibilidade na construção dos *blogs* e a opção de anonimato na configuração da conta dos usuários.

Para a estratégia de busca foi utilizado o termo “automutilação”, pois é o termo mais co-

mumente utilizado para referir-se à autolesão não suicida. Em seguida, as postagens foram organizadas pela ferramenta “mais populares” que classifica as postagens e as ordena em ordem decrescente de popularidade, o que permitiu selecionar as 250 primeiras postagens classificadas como mais populares, do tipo “texto” ou “citação” que atenderam aos critérios de seleção do presente estudo.

Foram elegíveis para o estudo as 250 primeiras postagens na língua portuguesa classificadas como “mais populares”, do tipo “texto” ou “citação” identificáveis através da palavra “Automutilação” através da ferramenta de busca. Foram excluídas as postagens relacionadas a vídeos, links, áudios, chats ou imagens.

As postagens que atenderam ao critério de inclusão foram salvas por meio de captura de tela e identificadas por P (Postagem) e o número correspondente à ordem em que foram encontradas. Cada uma foi transcrita em um documento editável e as transcrições passaram por processo de revisão para correção de possíveis erros.

A análise temática indutiva dos dados⁷ foi utilizada nesse estudo para a identificação de temas frequentes ou padrões e significados contidos nos dados. As etapas de análise dos dados foram realizadas por dois pesquisadores e posteriormente comparadas, discutidas, julgadas e conferidas. Finalmente, foram realizadas discussões para o estabelecimento de consenso entre os pesquisadores.

As postagens do *Tumblr* são de acesso livre, o anonimato dos *blogs* foi apoiado no estudo e o estudo cumpriu todas as recomendações sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

➤ RESULTADOS

As categorias que representam os principais temas abordados nas postagens incluídas no estudo foram: 1-Compreensão da autolesão não suicida; 2-Sentimentos relacionados ao comportamento autolesivo; 3- Dinâmica da relação de ajuda. Importante frisar que para o presente estudo optou-se por não corrigir ortografia das

postagens selecionadas, pois percebeu-se que a forma como os usuários se comunicam é importante para compreensão do fenômeno da autolesão não suicida no ambiente virtual.

Compreensão da autolesão não suicida

A categoria trata da percepção dos autores das postagens sobre o comportamento autolesivo não suicida. Nas postagens mais populares a prática da ALNS foi considerada como uma vazão para aliviar as dores emocionais. Para os usuários, a autolesão não suicida seria uma forma de redimensionar e controlar as dores emocionais através da dor física.

“Então ela fechou os olhos e encontrou alívio em uma faca. O sangue fluiu como ela chorava” (P173)

“Cortei os pulsos, os braços e as pernas na esperança de junto com o sangue esvaziar a dor” (P37)

Também foram identificadas postagens repulando a interpretação de outras pessoas sobre o comportamento de forma a minimizá-lo, por exemplo colocando-o como forma de “chamar a atenção”. Dessa forma os autores das postagens demonstram compreender e legitimar a dor velada pelo ato da ALNS.

“(…) Você escolhe ficar doente!? Não né, então não me diz que eu quero apenas chamar atenção, sinceramente, eu realmente não me importo, não me importo com o que você pensa, eu estou pouco me fodendo para você, só não venha falar merda pra mim, palavras podem machucar muito mais do que até mesmo um tiro...” (P204)

Três em cada quatro jovens apresentam dificuldades em falar sobre e falar com outra pessoa sobre a ALNS, recorrendo ao ambiente virtual a procura de ajuda, informações e estratégias de enfrentamento⁸. O comportamento de ALNS foi expresso nas postagens como um método de materialização da dor, muitas vezes como forma de aliviar a dor e o sofrimento psíquico através da dor física. Durante o ato de ALNS, o cérebro estabelece uma ligação entre os sentimentos ruins com a sensação de alívio ou falso alívio, e durante outro episódio de forte emoção, o cérebro ansiará por

esse alívio e assim, o comportamento autolesivo pode se tornar um comportamento compulsivo, algo que foge do controle do próprio indivíduo⁹.

Sentimentos relacionados ao comportamento autolesivo

Esta categoria inclui postagens que retratam sentimentos, percepções e reações relacionadas ao comportamento autolesivo, entre as quais destacaram-se a desesperança, percepção de sofrimento contínuo, auto-depreciação, desamparo e comportamento suicida, subtemas elencados como subcategorias.

As postagens sobre desesperança retrataram uma visão negativa da vida, em que os usuários expressam sentimentos de pessimismo e acreditam que não existem chances de “a vida ser melhor”. A visão negativa sobre a vida está associada ao sofrimento experimentado, dificuldade de lidar com momentos difíceis e podem ser expressas pelas postagens a seguir.

“Eles disseram que eu ia para o inferno, mas como ir pra um lugar no qual já estou?” (P68)

“Nada faz sentido, nesse mundo tão perdido” (P209)

“Acordei . . . E foi aí que o pesadelo começou” (P69)

A desesperança foi um tema importante que intensifica e torna a dor visível. Sentimento de desesperança, ausência de perspectivas, desejo de morte e falta de sentido surgem nas postagens. A literatura científica aponta que a desesperança está intimamente relacionada com o comportamento autolesivo¹⁰.

A rigidez de pensamento e a intensidade dos sentimentos e reações foram identificadas nas postagens. Os autores das postagens pareciam convictos de que o sofrimento por eles experimentado seria sofrimento contínuo, imensurável e infundável. Nessas postagens, não era vislumbrada possibilidades ou alternativas para enfrentamento dos sofrimentos ou ressignificação positiva dos sentimentos experimentados.

“Tudo dói. Não sei como fazer parar. Dói quando respiro, dói quando penso... Me sinto afundando, e é minha culpa, e não sei como ficar bem. Não sei se posso ficar bem.” (P35)

“A dor é forte e insiste em aumentar...”(P97).

“Você não entende Eu me sinto péssima todos os dias!” (P12)

Na subcategoria auto-depreciação foram reunidas postagens que indicavam sensação de inadequação, insatisfação pessoal, desvalorização de si mesmo. Desajustamento social, sensação de inutilidade e insignificância. As postagens também relacionaram o comportamento autolesivo com distúrbios de imagem corporal e como forma de punição por sentir ódio de si mesmo e da própria imagem.

“Prazer, sou a decepção de uma família. Sou a filha que faz tudo errado. Sou a estranha que nunca nenhum menino vai amar. Sou a mais burra da sala de aula. Sou a menina que se machuca pra não machucar os outros...”(P176)

Eu não me sinto boa o suficiente pra ninguém, sabe, e isso dói.” (P169)

“No dia em que completei 16 anos, descobri que tinha ódio de mim mesma e mal conseguia suportar minha imagem no espelho. Parei de comer. (...) Um dia, encontrei uma velha lâmina de barbear no lixo e adquiri o hábito de me cortar nas mãos e nos braços. Para me castigar.” (P118)

A auto-depreciação traduz a sensação de se sentir inadequado, sentimento de insatisfação consigo mesmo, sensação de inutilidade e baixa autoestima. As postagens com conteúdo autodepreciativo estiveram presentes em postagens que favoreciam o isolamento dos usuários e consequentemente intensificavam a própria desvalorização do usuário. Percebe-se a estreita relação entre postagens com conteúdo depreciativo e o uso do comportamento autolesivo como forma de autopunição. As pessoas que se autolesionam podem apresentar dificuldades durante a interpretação de comportamentos e situações, interpretando-a como crítica a eles mesmo e utilizam das práticas autolesivas como forma de auto punição¹¹.

Na subcategoria desamparo, as postagens remetem à percepção dos usuários sobre o contexto social no qual estão inseridos. Na maioria das postagens, os usuários retratam a sensação

de estarem acostumados a viver sozinhos, a não serem ouvidos ou percebidos na sociedade. As postagens também apresentam a exposição contraditória dos reais sentimentos.

Meu coração já ta rouco de tanto gritar e ninguém ouvir” (P71)

“Um corte aqui um, corte ali, ninguém vai notar, ninguém vai se importar” (P162)

“Relaxa, eu tô acostumada a ser abandonada, só tinha esperança que dessa vez fosse diferente, idiotice a minha” (P47)

A sensação de abandono e os sentimentos reprimidos se intensificam à medida que existe a expectativa de que outras pessoas identifiquem e legitimem sentimentos não expressos ou cuidadosamente ocultados. No mundo contemporâneo existe uma tentativa de negação da dor, por um lado não existe outra pessoa para “perceber” a mensagem de dor e sofrimento expressa pelo indivíduo, e por outro, há certa dificuldade do próprio indivíduo em admitir que está sofrendo¹². Essa ambiguidade dificulta o pedido de ajuda e a expressão de sentimentos fora do ambiente virtual, intensificando assim, o isolamento dos indivíduos.

O comportamento pró-suicida foi expresso através das postagens como alternativa para escapar de situações de sofrimentos. Em algumas postagens a autolesão não suicida foi citada como método para evitar o suicídio. Postagens também apresentaram o *continuum* do comportamento suicida como a ideação suicida.

“Eu tô morrendo, mas tá demorando e eu só queria saber como acelerar esse final— eu mesmo” (P88)

“Suicídio só é bom quando deixa de ser uma tentativa!” (P111)

“Toda noite um vazio maior, toda noite uma decepção, toda noite uma dose de coragem para suicidar-se.” (P117)

O suicídio foi expresso muitas vezes como uma forma definitiva de cessar o sofrimento contínuo e a ALNS como meio provisório do alívio do sofrimento ou como forma de evitação ou preparo para o suicídio. As pessoas que se auto lesionam não necessariamente tentaram suicídio alguma

vez, muitas vezes o comportamento autolesivo é visto como forma de evitar a morte¹³.

Dinâmica da relação de ajuda

As postagens elencadas nesta categoria abordam a dinâmica de relação de ajuda que operam numa díade demanda e oferta de apoio. A demanda de apoio é expressa por postagens que consistem em pedidos de ajuda ou suporte. Os conteúdos de prevenção/ajuda foram minoria dentre as outras postagens.

“(...) Eu quero morrer, mas ao mesmo tempo posso ter uma chance, mostre que não estou errada. Eu tenho que mentir todos os dias para não aumentarem meus remédios, meus pais acham que eu estou bem, eu não consigo parar de sorrir, de rir, mas eu estou tão triste. Me ajude.” (P100)

As postagens que abordavam a oferta de suporte incluíam, principalmente, frases motivacionais e envolviam esperança, religiosidade e valorização da vida para o enfrentamento da autolesão não suicida. A oferta de apoio também se deu através de estratégias mais estruturadas, como o “projeto borboleta”, que visa suporte e enfrentamento para praticantes de autolesão não suicida. Este propõe o desenho de uma borboleta no corpo como forma de representar alguém que lhe dê suporte ou amor com o propósito de evitar ferir a si mesmo e à pessoa representada na borboleta.

“Você pode dar ouvidos às pessoas e deixá-las te destruírem, ou pode dar ouvidos à Deus e deixá-Lo te curar.” (P106)

“Oi gente. Você que sofre depressão, pensamentos suicidas, automutilação, favorite aqui. Quero te dar uma palavra de esperança pra sua vida. Deus te abençoe.” (P33)

Os temas sobre prevenção e oferta de apoio foram retratados na minoria das postagens. Entretanto observou-se uma relação de apoio principalmente através da religiosidade, estratégias de enfrentamento como o projeto borboleta e o apoio mútuo entre os usuários. A interação *on-line* reduz o isolamento social dos adolescentes e os ajuda

a se conectarem com outras pessoas tornando o ambiente virtual um lugar de apoio em que eles podem desabafar e expressar seus sentimentos¹⁰.

➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desse estudo mostram os principais temas abordados em postagens populares sobre autolesão não suicida na plataforma *Tumblr*. Percebe-se a necessidade de implementação de ações preventivas ao comportamento autolesivo virtual e, concomitante, ações de prevenção e

avaliação na prática clínica sobre o comportamento em ambiente virtual. As temáticas desveladas apontam para necessidade de se trabalhar habilidades emocionais e o reconhecimento de gatilhos. Se faz importante também disseminar informações confiáveis no intuito de desmistificar o comportamento e reduzir o estigma colaborando para identificação de casos e sentimento de confiança para demanda precoce de auxílio. Como limitação do estudo evidencia-se a análise das postagens de maneira isolada e não a interação ou a análise das postagens de acordo com cada usuário.

➤ REFERÊNCIAS

1. Daine K, Hawton K, Singaravelu V, Stewart A, Simkin S, Montgomery P. The power of the web: a systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PLoS One*. 2013;8(10):1–6.
2. Silva AC, Botti NCL. Comportamento autolesivo ao longo do ciclo vital: Revisão integrativa da literatura. *Rev Port Enferm Saúde Ment* [Internet]. 2017;18(18):67–76. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602017000300010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
3. Harris IM, Roberts LM. Exploring the use and effects of deliberate self-harm websites: An internet-based study. *J Med Internet Res*. 2013;15(12):1–12.
4. Marchant A, Hawton K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K, et al. A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behavior in young people: The good, the bad and the unknown. *PLoS One*. 2017;12(8):e0181722
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [Internet]. Arlington. 2013. 991 p. Disponível em: http://encore.llu.edu/iii/encore/record/C__Rb1280248__SDSM-V__P0_2__Orighresult__X3;jsessionid=ABB7428ECBC4BA66625EDD0E0C5AAFA5?lang=eng&suite=cobalt%5Cnhttp://books.google.com/books?id=ElbMlwEACAAJ&pgis=1
6. Minayo MC de S, Guerriero ICZ. Reflexividade como éthos da pesquisa qualitativa. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2014;19(4):1103–12. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000401103&lng=pt&tlng=pt
7. Braun V, Clarke V. Thematic Analysis. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77–101.
8. Figueiredo F. Redes Sociais: Um suporte para a prática do self-cyberbullying. *Educ Soc Cult* [Internet]. 2015;(44):107–29. Disponível em: https://www.fpce.up.pt/ciie/sites/default/files/ESC44_Figueiredo.pdf
9. Rosa GAM. Facebook: negociação de identidades, medo de se expor e subjetividade. 2012;150p.
10. Whitlock JL, Powers JL, Eckenrode J. The virtual cutting edge: The Internet and adolescent self-injury. *Dev Psychol*. 2006;42(3):407–17.
11. Nock MK, Mendes WB. Physiological Arousal, Distress Tolerance and Social Problem-Solving Deficits Among Adolescent Self-Injurers. *J Consult Clin Psychol*. 2008;76(1):28–38.
12. Wagner MF, Oliveira MDS. Habilidades sociais e abuso de drogas em adolescentes. *Psicol Clínica*. 2007;19(2):101–16.
13. Rodrigues A, Zana DO, Kovács MJ. O Psicólogo e o atendimento a pacientes com ideação ou tentativa de suicídio The psychologist and the care of patients with suicidal ideation or attempt. 2013;897–921.