

Autocyberbullying: Conhecer para prevenir

Autocyberbullying: know to prevent

Felicia Figueiredo¹

Resumo: O uso das tecnologias emergentes e da Internet tem favorecido a prática de comportamentos agressivos. O estado da arte revelou uma nova variante de *cyberbullying*: o *autocyberbullying*. Trata-se de um comportamento intencional, praticado por um indivíduo de forma anônima, que envolve a produção de situações forjadas de *cyberbullying* dirigido ao próprio, com o objetivo de cativar a atenção e a empatia dos observadores online. De contributo não-empírico, apoiado numa síntese da literatura existente sobre *autocyberbullying*, o artigo apresenta uma conceptualização do construto sugerida pela comunidade científica. Descreve dados disponíveis sobre a prevalência, as motivações e sequelas os quais impõem uma reflexão. Destaca o papel da escola e da família, apontando possibilidades de intervenção. Termina, identificando necessidades de investigação futuras.

Palavras-chave: *Autocyberbullying*; Agressão; *Cyberbullying*; Redes sociais; Münchausen digital.

Abstract: The use of emerging technologies and the Internet has been favoring aggressive behavior. The state of art discloses a new variant of *cyberbullying*, the *autocyberbullying*. It consists of an intentional behavior, practiced by an individual anonymously, which involves the production of forged *cyberbullying* situations addressed to himself, in order to captivate the attention and empathy of online observers. Based on non-empirical contributions and supported by a synthesis of existing literature on *autocyberbullying*, the article presents the conceptualization of the construct suggested by the scientific community. It describes available data on the prevalence, motivations and consequences, which impose reflection. It highlights the role of school and family, pointing out possibilities of intervention. It ends by identifying future research needs.

Key-words: *Autocyberbullying*; aggression; *cyberbullying*; social networks; Münchausen by Internet.

1. Universidade de Coimbra

Introdução

A Internet revolucionou o mundo comunicacional. Tornou-se um lugar atraente mas também suficientemente perigoso e ameaçador, designadamente para os mais jovens, os quais, na generalidade, são seus utilizadores assíduos cada vez mais precocemente (Sampasa, Roumeliotis, & Xu, 2014; Simões, Ponte, Ferreira, Doretto, & Azevedo, 2014).

A portabilidade dos computadores, tablets, smartphones e telemóveis e a possibilidade de acesso à Internet em locais menos regulados, seja em casa ou fora desta, recorrendo a redes wi-fi gratuitas, colocam o problema da agressão online numa perspetiva ainda mais preocupante seja esta praticada entre pares (Buelga, Cava, Musitu, & Torralba, 2015; Lanzillotti, 2013; Pereda, Guilera, & Abad, 2014; Simões et al., 2014) ou na forma autodirigida (Boyd, 2010; Englander, 2012).

A autoagressão, designadamente quando mediada pelas tecnologias, tem despertado a atenção de investigadores (Boyd, 2010; Englander, 2012; Selfharm UK, 2015) e da comunicação social, veiculando-se notícias de casos preocupantes, que tiveram desfechos devastadores, as situações de suicídio (Diário Digital, 2013; DNP Portugal, 2014; Selfharm UK, 2015; Winterman, 2013), sugerindo a necessidade de uma séria reflexão em torno da problemática.

Nem toda a agressão praticada online traduz um comportamento hostil, continuado no tempo e dirigido a alguém, o *cyberbullying* (Bottino, Bottino, Regina, Correia, & Ribeiro, 2015). De facto, pode tratar-se de um episódio isolado e dirigido ao próprio (Englander, 2012). Relativamente a este último, colamos uma questão a qual orientará este artigo: Que motivos poderão levar um adolescente a autoagredir-se psicologicamente em comunidades virtuais ou páginas Web?

É nossa convicção que, entre outras motivações, poderão estar o desejo de conquistar atenção, sentir-se triste, mostrar que precisam de ajuda, querer afirmar-se perante os pares, brincadeira, ter sido vítima de qualquer forma de bullying, o insucesso escolar, dificuldades de relacionamento com adultos, colegas e professores ou viver em ambientes familiares pouco afetuosos.

Na tentativa de responder à questão colocada, este artigo sintetiza algumas ideias veiculadas na literatura sobre *autocyberbullying*, apresenta os resultados de uma investigação realizada, e única até ao momento, sobre a prevalência, motivações e fatores de risco subjacentes e sugerem-se algumas estratégias tendo em vista a prevenção/intervenção.

Objetivos

Apresentar uma revisão da literatura internacional sobre *autocyberbullying*; Sensibilizar a comunidade científica para a necessidade da realização de estudos nesta área emergente; Alertar para a possibilidade do *autocyberbullying* ser uma realidade entre os adolescentes.

Método

A metodologia utilizada consistiu numa revisão da literatura existente sobre a problemática *autocyberbullying* e construtos afins. Conduziu-se uma pesquisa em bases de dados científicas recorrendo às palavras-chave: adolescência, autoagressão, *cyberbullying*, digital self-harm, e-bullying, redes sociais, Münchhausen by Internet. A seleção das referências foi feita tendo em conta a sua adequação aos objetivos desta revisão.

Autocyberbullying - Revisitando o cyberbullying

O cyberbullying

O cyberbullying é definido como todo o comportamento praticado por um indivíduo, ou por um grupo de indivíduos, recorrendo às tecnologias de informação e comunicação (e.g., Internet, telemóvel, e-mail, chat's, redes sociais, blogues e páginas web), para de forma deliberada e repetida intimidar, ameaçar, humilhar, perturbar ou ferir psicologicamente alguém, através de palavras ou imagens: publicar conteúdos, enviar ou reencaminhar mensagens de carácter difamatório, divulgar fotografias ou pequenos vídeos embaraçosos, gozar com alguém ou espalhar boatos na Internet, entre outros (Almeida, 2014; Belsey, 2007; Bowes et al., 2013; Heiman, Olenik-Shemesh, & Eden, 2014; Martínez- Pecino & Durán-Segura, 2015; Olweus, 2013; Tokunaga, 2010; Ventura, 2011; West, 2015).

O estado da arte tem vindo a apontar o cyberbullying como um problema à escala mundial (Buelga et al., 2015; Simões et al., 2014), o qual afeta crianças e jovens do ensino básico ao secundário (Buelga et al., 2015; Tavares, 2012; Ventura, 2011; Zidack, 2013; Zottis, 2012) e que tem continuidade no ensino superior (Francisco, Simão, Ferreira, & das Dores Martins, 2015; Zalaquett & Chatters, 2014). Relativamente ao ensino superior a incidência da vitimização situa-se entre 8% e 35% (Crosslin & Golman, 2014; Smith & Yoon, 2013; Zalaquett & Chatters, 2014) sendo que muitas destas vítimas também o foram em níveis de ensino anteriores (Zalaquett & Chatters, 2014).

No que se refere à sua prevalência entre as crianças e jovens portugueses, os resultados da participação de Portugal no Net Children Go Mobile (Simões et al., 2014) e Health Behaviour in School-aged Children (Matos, Simões, Camacho, & Reis, 2014) apontam para valores entre 10% (N=511) e 15.4% (N= 6 026), respetivamente.

Em nível mundial o envolvimento dos jovens nestes comportamentos varia entre 2% e 57% (Bauman, Toomey, & Walker, 2013; Bottino et al., 2015; Buelga et al., 2015; Juvonen & Gross, 2008; Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014; Laftman, Modin, & Östberg, 2013; Patchin & Hinduja, 2010; Raskauskas & Stoltz, 2007; Simões et al., 2014; West, 2015; Zhou et al., 2013).

As vítimas de cyberbullying, regra geral, apresentam: maior dificuldade em dormir, relatos frequentes de medo (Bauman et al., 2013; Dobry, Braquehais, & Sher, 2013; Fante & Pedra, 2008; Hansen, Hasselgard, Undheim, & Indredavik, 2013; Wendt & Lisboa, 2013); sentimentos de frustração, de solidão e tristeza (Ortega & Mora Merchán, 2000); baixa autoestima; absentismo, fobia à escola e menor desempenho escolar (Zalaquett & Chatters, 2014).

As sequelas são de tal forma devastadores que as vítimas apresentam ainda um risco acrescido para uso de substâncias psicoativas (Goebert, Else, Matsu, & Chung-Do, 2010; Ybarra & Mitchel, 2004; Zalaquett & Chatters, 2014), para desenvolverem ansiedade

e depressão (Bauman et al., 2013), pensamentos ou atos deliberados de autoagressão (Daine et al., 2013; Englander, 2012; Fisher et al., 2012; Fliege, Lee, Grimm, & Klapp, 2009; Guerreiro, 2014; Hay & Meldrum, 2010) e ideação suicida (Bauman et al., 2013; Gini & Espelage, 2014; Ortega & Mora Merchán, 2000; Sampasa et al., 2014), designadamente as raparigas (Gini & Espelage, 2014).

Assim, por motivos afetivos ou emocionais, o cyberbullying torna-se patológico para o indivíduo e pelas sequelas que promove na vítima, esta pode necessitar de assistência médica acrescida (Mendes, 2010), contribuindo para um aumento da procura dos serviços de saúde e dos custos inerentes, aspetos que configuram o cyberbullying como um problema de saúde pública (Guerreiro, 2014; Sampasa et al., 2014).

Para além da prevalência do cyberbullying ter vindo a aumentar entre os adolescentes (Martínez- Pecino & Durán-Segura, 2015; Pereda et al., 2014; Simões et al., 2014; West, 2015), surgem ecos de que este está ganhando novos contornos, o autocyberbullying (Boyd, 2010; Englander, 2012; Feldman, 2000; Pulman & Taylor, 2012).

A constatação da prática desta forma de autoagressão psicológica motivou a realização de um estudo empírico desenvolvido pela investigadora Englander (2012), do Massachusetts Aggression Reduction Centre, cujos resultados confirmaram esta nova faceta, negativa e complexa, do uso das tecnologias e da Internet, a qual exige novas formas de olhar a agressão online.

O autocyberbullying

O interesse e o fascínio dos jovens pelo mundo online, muitas vezes associado à ideia falaciosa de que podem facilmente captar a atenção, faz com que a Internet e as tecnologias emergentes registem atualmente taxas elevadas de utilização pelos segmentos mais jovens (Matos et al., 2014).

A diversidade de utilizadores reflete a multiplicidade de atitudes e o tipo de uso que dela fazem. Estes utilizam-na para fins escolares, de comunicação, para uso criativo e participativo da rede, para manter um blogue, para aceder, criar ou partilhar conteúdos, descarregar aplicações ou para pertencer a uma comunidade (Simões et al., 2014).

As redes sociais da Internet experimentaram um rápido crescimento nos últimos anos (Boyd & Ellison, 2007; Simões et al., 2014). Como espaços privilegiados de atividade social (Boyd, 2008; Boyd, 2014; Mesch, 2009; Simões et al., 2014) e prolongamento do mundo offline, têm efeito positivo e negativo na saúde dos seus utilizadores (Sousa, 2013).

Na verdade, para além de permitirem fazer novas amizades (anchored relationships), servir de suporte às amizades criadas offline, reforçar a manifestação de afetos junto do grupo de amigos, mostrar o “eu” (Boyd, 2008), obter apoio social (Kim & Lee, 2011; Simões et al., 2014), promover a aceitação dos mais tímidos ou portadores de estigmas num grupo (Bargh & McKenna, 2004) ou efetuar pedidos de ajuda (Boyd, 2010; Rosa, 2011), têm servido para os adolescentes exporem conflitos pessoais, sentimentos de solidão, de incompreensão ou de frustração e proporcionado contextos para a prática de comportamentos de self-cyberbullying (Boyd, 2010, 2014; Chan, Kok, Ong, & Yuvitasari, 2013; Englander, 2012; Kwan & Skoric, 2013), desfazendo o mito de que o mundo virtual é apenas um refúgio para os predadores.

Beneficiar de retroação positiva (elogios dos amigos virtuais) expressos em “gosto” ou nos comentários positivos que se seguem à publicação de um conteúdo (Acar, 2008;

Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007) pode constituir uma forma de melhorar a autoestima (Boyd, 2010; Englander, 2012) dos utilizadores. Deste modo, favorece a tendência para uma utilização mais prolongada da Internet e para ter uma rede mais alargada de contactos (Mehdizadeh, 2010).

O número de contactos, o tipo de comentários dos “amigos” e a atratividade social configuram-se como o cartão-de-visita do utilizador, o qual possibilita a formação de impressões de popularidade e de atratividade, por vezes irrealistas (Walther, Van Der Heide, Kim, Westerman, & Tong, 2008), ou uma imagem negativa e desvalorizadora do mesmo.

A informação pessoal depositada nestes repositórios virtuais (Griffiths, Kampa, Pearce, Sakellariou, & Solan, 2009; Martins, 2014), quando alvo de uso ilícito, pode proporcionar situações de cyberbullying e agravar sintomas de depressão (Mesch, 2009). Assim, ter um perfil ativo numa rede social ou participar em fóruns de discussão proporciona um risco acrescido para se ser intimidado ou para alguém se auto intimidar online.

Na verdade, alguns investigadores (Boyd, 2010; Englander, 2012; Selfharm UK, 2015; Winterman, 2013) e administradores de websites, confirmaram a encenação de situações de cyberbullying produzidos e dirigidos ao próprio. Este comportamento ficou conhecido como autocyberbullying ou “Münchausen digital”(Englander, 2012).

A síndrome da Münchausen digital representa uma forma de transtorno que envolve a produção de situações ou sintomas fictícios, sem motivação óbvia ou um estímulo externo (Boyd, Ritchie, & Likhari, 2014; Burton, Warren, Lapid, & Bostwick, 2015; Griffiths et al., 2009; McCulloch & Feldman, 2011), usando, para tal, um perfil falso criado numa rede social ou website.

Forjar uma situação, causar dano psicológico ao próprio, assumir o papel ou sentir-se vítima (Griffiths et al., 2009) permitem ao praticante aumentar ou proteger a sua autoestima ou responsabilizar outros pela sua situação de mal-estar (Burton et al., 2015). Em termos dos ganhos esperados com este comportamento, a vítima autoagressiva pretende conquistar a simpatia e a atenção de outros, melhorar o estado de debilidade emocional em que se encontra ou obter alguma satisfação (Feldman, 2000; Pulman & Taylor, 2012).

Pelas semelhanças apresentadas com a síndrome de Münchausen, o autocyberbullying é teoricamente definido como um comportamento praticado de forma deliberada e anónima por um indivíduo, e que consiste na publicação ou envio de mensagens hostis sobre si (ofensas, difamações, fotografias, vídeos, ou outros) para os seus próprios perfis e resposta às mesmas (Boyd, 2010; Englander, 2012).

Fazendo-se passar por vítima, o autocyberbullie almeja conquistar a atenção, a simpatia e a admiração dos observadores online (pais, adultos ou pares), alertar para os seus problemas, comunicar o sofrimento aos outros, levá-los a preocuparem-se consigo ou que terceiros o defendam de eventuais abusos praticados contra o mesmo. Para além do pedido de ajuda e emissão de sinais de desagrado para com algo, tem ainda subjacente provar que consegue controlar algo na vida, mostrar resistência e resiliência, entre outros (Boyd, 2010).

A natureza paradoxal do autocyberbullying permite-lhe, simultaneamente, a dualidade autopunição/autopreservação da integridade psicológica (Boyd, 2010; Englander, 2012).

Contrariamente ao cyberbullying, este comportamento não ocorre entre pares. A vítima agressiva assume um papel ativo, autoinduzindo a agressão recorrendo às tecnologias emergentes (Boyd, 2010; Englander, 2012; Selfharm UK, 2015). Este comportamento é

perpetrada pelos que respondem às suas publicações, de forma positiva ou em oposição com ou do desagrado do mesmo (Boyd, 2010; Englander, 2012). Ou seja, o autocyberbullie é ajudado por todos aqueles que testemunham o comportamento e que, depois de conquistada a confiança e sem se aperceberem, se tornam seus assistentes e apoiantes passando a defendê-lo online (Boyd, 2010; Englander, 2012).

Esta forma de lidar, de forma impulsiva e destrutiva, com as frustrações, ansiedade e emoções negativas, não carece de repetição ou de ser um ato prolongado no tempo, podendo consistir numa ação isolada (Boyd, 2010; Den Hamer, Konijn, & Keijer, 2014; Englander, 2012; Young Minds/Cello, 2012) nem da assimetria de poder ou força presente noutras formas de bullying (Belsey, 2007; Olweus, 2012; Tokunaga, 2010; Zalaquett & Chatters, 2014).

Os meios usados refletem o uso das tecnologias emergentes (Haddon, Livingstone, & EU Kids Online network, 2012; Simões et al., 2014) sendo que, na maioria das situações descritas, o autocyberbullying expressa-se nas redes sociais (Facebook, Twitter, entre outros), em blogues, chats ou páginas web (Boyd, 2010; Englander, 2012; Selfharm UK, 2015).

O autocyberbullie tipifica-se por ser, em regra, um sujeito vulnerável, marcado por sentimentos de desesperança, de solidão e insatisfação com a vida, pela vivência de acontecimentos de vida negativos, causadores de stresse (na escola, entre os amigos ou na família). A deficiente rede de suporte familiar, uma vincada faceta autocrítica face à adversidade, a necessidade de parecer “cool” perante os pares, a experiência de vitimização por cyberbullying e as emoções negativas a este associadas, são também algumas características (Boyd, 2010).

Entre as sequelas promovidas pelo autocyberbullying situam-se as dificuldades académicas, as condutas antissociais na idade adulta (Boyd, 2010) e uma maior propensão para hábitos etílicos e toxifílicos (Englander, 2012).

Praticar autocyberbullying, “Münchhausen digital” em que os indivíduos simulam cyberbullying (Englander, 2012), quando descoberta ou reconhecida por outros, gera desconfiança e a destruição dos grupos de apoio online (Pulman & Taylor, 2012).

Por ocorrer no ciberespaço, eliminando muitos dos constrangimentos e elementos acessórios da comunicação presencial (e.g., expressão facial ou flutuações de voz), utilizadas para compreender a mensagem que está a ser transmitida (Ybarra & Mitchel, 2004), o autocyberbullying pode proporcionar algumas situações imprevistas. Senão vejamos:

Os utilizadores da Internet e das redes sociais são rápidos a responder. A par da velocidade a que se processam publicações ou o trânsito de mensagens, escrevem comentários breves, resumem ideias e sentimentos e fazem juízos de valor sobre as mensagens publicadas, usando protocolos de conversação, siglas e outras formas de linguagem (Afonso, 2014) que, apesar de abreviada e pouco explicativa, é carregada de manifestações afetivas.

A imprevisibilidade do tipo de respostas que podem suceder-se a uma publicação pode expor o autocyberbullie a comentários indesejados, produzidos pelos que visualizam o seu perfil. Esta informação promove a formação de um juízo sobre a personalidade do autocyberbullie, que se negativa, favorece um círculo de intimidação por cyberbullying dirigida ao mesmo.

Experienciar autocyberbullying pode propiciar o desenvolvimento de psicopatologias diversas entre as quais se incluem pensamentos autocríticos negativos, transtornos

alimentares (Kaye, Bulik, Thornton, Barbarich, & Masters, 2004), ansiedade, depressão e ideação suicida (Selfharm UK, 2015), com reflexo nos ambientes que os protagonistas coabitam.

Pelo exposto, e apesar da dificuldade que pode subsistir na distinção entre cyberbullying e autocyberbullying, torna-se fundamental identificar características, minimizar e aliviar o sofrimento da vítima.

Traços gerais do estudo empírico realizado sobre *autocyberbullying*

O conhecimento do construto autocyberbullying é dificultado pela ausência de evidência científica consistente. Em Portugal, não existem dados de prevalência da problemática. No entanto, encontra-se a decorrer uma investigação, inserida na tese de doutoramento da autora deste artigo, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, da qual esperamos brevemente poder divulgar alguns resultados.

Na pesquisa bibliográfica realizada encontramos apenas referência a um estudo, realizado na Bridgewater State University, sob a orientação de Englander (2012).

O estudo, que envolveu estudantes pertencentes às classes sociais alta, média e média-baixa (N= 617; idades dos 18 aos 19 anos) revelou que 10% tinham praticado autocyberbullying, sendo os rapazes os que mais o assumiram (17% vs 8% nas raparigas).

Questionados sobre como se sentiram depois de terem praticado autocyberbullying, 35% reconheceu sentir-se melhor. Este dado é, em nosso entender, sugestivo de um provável caráter aditivo do autocyberbullying, de este se instalar numa lógica de regresso sistemático ao uso desta estratégia de coping, quando sentimentos de insatisfação ou os resultados que o sujeito deseja (e.g., conseguir que a família passe a preocupar-se mais com ele/ela, conservar a autoestima vendo publicados elogios sobre si, entre outros) não se concretizam (Englander, 2012; Kristensen, Lima, Ferlin, Flores, & Hackmann, 2003). Pode, ainda, funcionar como catalisador para outros comportamentos mais graves, designadamente as situações de suicídio (Bauman et al., 2013; Selfharm UK, 2015).

Em termos de recorrência a este comportamento, e independentemente do sexo, o estudo revelou que 23% o praticou apenas uma vez, 28% uma ou duas vezes por ano, 23% uma vez por mês e 26% de forma continuada.

Relativamente às motivações que os levaram a praticar autocyberbullying, os rapazes praticaram-no para chamar a atenção dos colegas (50%), para fazer com que outros se preocupassem com eles (25%), por estarem chateados ou como forma de iniciarem uma discussão. Por seu turno, as raparigas apontaram a necessidade de provar que conseguiam superar uma situação, levar os outros a preocuparem-se com elas (40%), chamar a atenção de um adulto (30%) ou colega (40%). Ambos os sexos raramente admitiram ter praticado autocyberbullying como forma de diversão.

Sobre se contaram ou pediram ajuda a alguém, os estudantes envolvidos no estudo revelaram alguma contradição: Por um lado, reconheceram que os educadores/professores deviam estar atentos ao autocyberbullying e conhecer a problemática de modo a poderem prestar ajuda mas, por outro, situaram-nos entre as últimas pessoas a quem preferiam relatar os mesmos.

Esta referência alude à importância de se proceder a uma sensibilização dos professores para a problemática, incentivá-los a obter informação que os habilite e torne competentes no tipo de resposta a proporcionar em situação de intervenção.

Práticas a adotar na área educacional

A escola representa um dos mais importantes contextos socializadores das crianças e adolescentes. Pela educação e formação é possível eleger e implementar estratégias que ajudem a autorregular emoções.

Os profissionais da educação podem assumir um papel preponderante na detecção de sinais indicativos de que um jovem está em dificuldade (e.g., irritação, preocupação, sensação de que está incomodado com qualquer coisa que não consegue exprimir), decorrente da relação privilegiada que estabelecem diariamente com estes. Orientar as famílias e colaborar com a escola na implementação de programas de prevenção são também algumas das ações em que estes profissionais se podem envolver.

A rede de relações estabelecidas entre alunos gera e reforça comportamentos e atitudes dos seus pares (Amado & Freire, 2002). Assim, torna-se importante promover uma rede de relações positivas que contribua para minimizar o autocyberbullying, tornar os pares capazes de ajudar, quando conhecedores de situações, e evitar o perigo de se tornar um comportamento imitativo (Fowler & Christakis, 2010).

A escola tem o dever de diagnosticar situações de agressão entre pares (Salla, 2013) e também de prevenir o autocyberbullying. Assim, ainda inda que a temática da autoagressão não seja abordada nas escolas, talvez por medo ou por entenderem ser uma forma de proteger o adolescente, faz sentido que esta temática passe a incluir-se nos currículos. No tipo de respostas que a escola deve proporcionar deve incluir-se a operacionalização de protocolos de orientação para as situações que vierem a ser identificadas.

Os atuais modelos de formação de professores do ensino básico e secundário, sejam estes ministrados nas Universidades ou nas Escolas Superiores de Educação, dentro dos perfis específicos do desempenho que são exigidos devem incorporar orientações de formação/sensibilização sobre estratégias anti-autocyberbullying.

Conhecer estatísticas e as dinâmicas do autocyberbullying pode orientar a formulação de políticas ao nível da organização dos recursos humanos, facilitar o estabelecimento de parcerias, a troca de experiências entre professores e profissionais especializados.

No plano individual é fulcral desenvolver competências de autoajuda junto dos jovens e reforçar a consciência de que praticar autocyberbullying não constitui solução para os seus problemas.

Regra geral, a aprendizagem de competências sociais ocorre ao longo da vida do sujeito, de forma natural e por imitação de modelos disponíveis (Bandura, 1977). Quando esta não segue o curso natural, porque os modelos não são competentes socialmente ou não deram a devida atenção e disponibilidade ao jovem, este pode beneficiar da participação em programas de promoção dessas competências (reforço positivo, modelamento, técnicas de autocontrolo e role-playing, entre outras) e de uma sensibilização no sentido de ajudar a compreender o que é o autocyberbullying, formas assumidas e efeitos e que quanto mais cedo o comportamento hostil for identificado/reconhecido, mais cedo poderá terminar.

Relativamente ao contexto familiar, a escola deve sensibilizar os pais/encarregados de educação sobre a importância dos afetos, de um maior suporte e apoio aos filhos, de um quadro familiar de referência que forneça práticas disciplinares consistentes e evite o reforço da agressividade como forma de resolver os conflitos os quais contribuem para o fracasso escolar e levam à seleção de companheiros antissociais (Collins, Maccoby, Steinberg, Hetherington, & Bornstein, 2000).

A rejeição paterna dos filhos, a utilização de práticas coercitivas e punitivas (tais como privar do acesso aos meios usados para a autoagressão designadamente o telemóvel, o computador, a Internet ou as redes sociais, entre outros) para além de punirem a vítima, podem desincentivar a procura de ajuda (Idem).

Apesar da complexidade de que se reveste a problemática autocyberbullying e das dificuldades que se impõem a um auxílio eficaz, torna-se fundamental não negligenciar algumas estratégias consensuais - oferecer espaços de diálogo ao jovem e incentivar a procura de ajuda especializada.

Considerações finais

No final deste artigo importa fazer um balanço dos conteúdos apresentados. Uma das questões que destacámos era se, no novo paradigma de comunicação, o uso da Internet e as redes sociais colocava novos riscos ou seja se favorecia a prática de autocyberbullying pelos adolescentes? Quais as características deste comportamento? Que novos desafios coloca à escola, aos professores e aos pais?

Sem dúvida que o uso das tecnologias de informação e comunicação e da Internet trouxe vantagens à humanidade, mas mercê da sua grande popularidade, não podemos ignorar os cenários que se tornaram passíveis de (re)criar e, com estes, as novas possibilidades de agressão: o cyberbullying e o autocyberbullying (Boyd, 2010; Englander, 2012; Feldman, 2000; Kwan & Skoric, 2013; Marées & Petermann, 2012; McCulloch & Feldman, 2011).

Pela revisão da literatura efetuada (Boyd, 2010) constatamos que no país onde foi realizada investigação sobre autocyberbullying este regista alguma expressão. Contudo, a ausência de estudos noutros contextos e realidades coloca algumas limitações às conclusões que dele podemos extrair. Assim, torna-se importante conhecer e compreender, na sua globalidade, as suas características, a incidência entre os adolescentes, as percepções destes últimos, dos pais e professores e o papel mediador que podem ter enquanto atores de proximidade no uso quotidiano da Internet e redes sociais, pelos adolescentes.

Quantificar, tipificar e prevenir comportamentos simulados na Internet são tarefas complexas (Grace, Thompson, & Fisher, 1996) sendo, por conseguinte, ainda mais desafiante proporcionar respostas diferenciadoras e adequadas a estas vítimas que as ajudem a resolver conflitos pessoais, a regular emoções, a promover o desenvolvimento sócio emocional e a melhorar a autoestima. Estas devem visar a aquisição de competências sociais que lhes permitam ultrapassar o isolamento, o medo e os sentimentos de culpa que possam invadi-los e, ao invés disso, obterem a capacidade de os ultrapassar e de procurar ajuda.

A prevenção/intervenção anti-autocyberbullying pode ter um impacto positivo junto dos adolescentes, numa perspetiva ecológica que pressupõe a análise dos fatores de risco e de proteção deste comportamento.

Referências

- Acar, A. (2008). Antecedents and consequences of online social networking behavior: The case of Facebook. *Journal of website promotion*, 3(1-2), 62-83.
- Afonso, F. (2014). *Representar Fantasmas: Identidade nos Chats de Video Aleatórios*. (Dissertação de Mestrado), Universidade Nova de Lisboa, Lisboa. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10362/13693>
- Almeida, A. (2014). *Recomendações para a prevenção do cyberbullying em contexto esco-*

lar: uma revisão comentada dos dados da investigação. *Educação, Ciência e Cultura*, 19(1), 77-91.

- Amado, J., & Freire, I. (2002). *Compreender para prevenir* Lisboa: Edições Asa. (Coleção Guias Práticos).
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bargh, J., & McKenna, K. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573–590.
- Bauman, S., Toomey, R., & Walker, J. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence*, 36, 341-350.
- Belsey, B. (2007). Cyberbullying: an emerging threat to the always on generation. 2005. Retrieved from http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf
- Bottino, S., Bottino, C., Regina, C., Correia, A., & Ribeiro, W. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31, 463-475.
- Bowes, L., Maughan, B., Ball, H., Shakoor, S., Ouellet-Morin, I., Caspi, A., Arseneault, L. (2013). Chronic bullying victimization across school transitions: the role of genetic and environmental influences. *Development and psychopathology*, 25(02), 333-346.
- Boyd, A., Ritchie, C., & Likhari, S. (2014). Munchausen syndrome and Munchausen syndrome by proxy in dermatology. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 71(2), 376-381.
- Boyd, D. (2008). Why youth (heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life In: Buckingham, David (Org.). *Youth, Identity, and Digital Media*. Cambridge: MIT Press.
- Boyd, D. (2010). Digital Self-Harm and Other Acts of Self-Harassment. Retrieved from <http://dmlcentral.net/blog/danah-boyd/digital-self-harm-and-other-acts-self-harassment>
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*: Yale University Press.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Buelga, S., Cava, M., Musitu, G., & Torralba, E. (2015). Cyberbullying aggressors among Spanish secondary education students: an exploratory study. *Interactive Technology and Smart Education*, 12(2), 100-115.
- Burton, M., Warren, M., Lapid, M., & Bostwick, J. (2015). Munchausen syndrome by adult proxy: A review of the literature. *Journal of Hospital Medicine*, 10(1), 32-35.
- Chan, H., Kok, Y., Ong, J., & Yuvitasari, F. (2013). Social cues & cyberbullying in facebook: the effects of flaming messages, friend count and anonymity on cyberbullying behaviors. Wee Kim Wee School of Communications and Information, Final Year Project. Retrieved from <https://dr.ntu.edu.sg/handle/10220/19463>
- Collins, W., Maccoby, E., Steinberg, L., Hetherington, E., & Bornstein, M. (2000). Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55, 218-232.
- Crosslin, K., & Golman, M. (2014). Maybe you don't want to face it – College students' perspectives on cyberbullying. *Computers in Human Behavior*, 41, 14-20.

- Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S., & Montgomery, P. (2013). The power of the web: A systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PloS one*, 8(10), 1-6.
- Den Hamer, A., Konijn, E., & Keijer, M. (2014). Cyberbullying behavior and adolescents' use of media with antisocial content: A cyclic process model. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(2), 74-78.
- Diário Digital. (2013, 8 de dezembro). Jovens com baixa auto-estima praticam auto-bullying na Internet para sair do anonimato. *Diário Digital*. Retrieved from http://diariodigital.sapo.pt/news.asp?id_news=673390
- DNPortugal (Producer). (2014). Suicídio de jovem em Braga alvo de inquérito. Retrieved from retrived from http://www.dn.pt/inicio/portugal/interior.aspx?content_id=3631785, acessado em 23/11/2014
- Dobry, Y., Braquehais, M., & Sher, L. (2013). Bullying, psychiatric pathology and suicidal behavior. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 25(3), 295-299.
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Englander, E. (2012). Digital self-harm: Frequency, type, motivations, and outcomes. Retrieved from [http://webhost.bridgew.edu/marc/DIGITAL SELF HARM report.pdf](http://webhost.bridgew.edu/marc/DIGITAL_SELF_HARM_report.pdf)
- Fante, C., & Pedra, J. (2008). *Bullying escolar- Perguntas e respostas*. Porto Alegre: Art-med.
- Feldman, M. (2000). Munchausen by Internet: detecting factitious illness and crisis on the Internet. *Southern medical journal*, 93(7), 669-672.
- Fisher, H., Moffitt, T., Houts, R., Belsky, D., Arseneault, L., & Caspi, A. (2012). Bullying victimisation and risk of self harm in early adolescence: longitudinal cohort study. *British Medical Journal*, 344, 1-9.
- Fliege, H., Lee, J.-R., Grimm, A., & Klapp, B. (2009). Risk factors and correlates of deliberate self-harm behavior: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 477-493.
- Fowler, J., & Christakis, N. (2010). Cooperative behavior cascades in human social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(12), 5334-5338.
- Francisco, S., Simão, A., Ferreira, P., & das Dores Martins, M. (2015). Cyberbullying: The hidden side of college students. *Computers in Human Behavior*, 43, 167-182.
- Gini, G., & Espelage, D. (2014). Peer victimization, cyberbullying, and suicide risk in children and adolescents. *Jama*, 312(5), 545-546.
- Goebert, D., Else, I., Matsu, C., & Chung-Do, J. (2010). The Impact of Cyberbullying on substance use and mental health in a multiethnic sample. *Maternal and Child Health Journal*, 8(1), 1-5.
- Grace, N., Thompson, R., & Fisher, W. (1996). The treatment of covert self-injury through contingencies on response product. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 29(2), 239-242.
- Griffiths, E., Kampa, R., Pearce, C., Sakellariou, A., & Solan, M. (2009). Munchausen's Syndrome by Google. *Annals of the Royal College of Surgeons of England*, 91(2), 159.

- Guerreiro, D. (2014). Comportamentos autolesivos em adolescentes: características epidemiológicas e análise de fatores psicopatológicos, temperamento efetivo e estratégias de coping. (Tese Doutorado), Universidade de Lisboa, Lisboa. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10451/11457>
- Haddon, L., Livingstone, S., & EU Kids Online network. (2012). EU Kids Online: National perspectives. www.eukidsonline.net. from [http://www.lse.ac.uk/media lse/research/EUKidsOnline/EU Kids III/Reports/PerspectivesReport.pdf](http://www.lse.ac.uk/media%20lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/PerspectivesReport.pdf)
- Hansen, H., Hasselgard, C., Undheim, A., & Indredavik, M. (2013). Bullying behaviour among Norwegian adolescents: Psychiatric diagnoses and school well-being in a clinical sample. *Nordic Journal of Psychiatry*, 68(5), 355-361.
- Hay, C., & Meldrum, R. (2010). Bullying victimization and adolescent self-harm: Testing hypotheses from general strain theory. *Journal of youth and adolescence*, 39(5), 446-459.
- Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Eden, S. (2014). Cyberbullying involvement among students with ADHD: relation to loneliness, self-efficacy and social support. *European Journal of Special Needs Education*, 30(1), 15-29. doi: 10.1080/08856257.2014.943562
- Juvonen, J., & Gross, E. (2008). Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496-505.
- Kaye, W., Bulik, C., Thornton, L., Barbarich, N., & Masters, K. (2004). Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. *The American journal of psychiatry*, 161(12), 2215.
- Kim, J., & Lee, J. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359-364.
- Kowalski, R., Giumetti, G., Schroeder, A., & Lattanner, M. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073.
- Kristensen, C., Lima, J., Ferlin, M., Flores, R., & Hackmann, P. (2003). Fatores etiológicos da agressão física: Uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 8(1), 175-184.
- Kwan, G., & Skoric, M. (2013). Facebook bullying: An extension of battles in school. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 16-25.
- Laftman, S., Modin, B., & Östberg, V. (2013). Cyberbullying and subjective health: A large-scale study of students in Stockholm, Sweden. *Children and youth services review*, 35(1), 112-119.
- Lanzillotti, A. (2013). Cyberbullying, Nuevas Modalidades de Maltrato Escolar. Paper presented at the V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.
- Marées, N., & Petermann, F. (2012). Cyberbullying: An increasing challenge for schools. *School psychology international*, 33(5), 467-476.
- Martínez- Pecino, R., & Durán-Segura, M. (2015). Cyberbullying through mobile phone and the internet in dating relationships among youth people. *Comunicar*, 22(44), 159-167.
- Martins, R. (2014). Segurança na Internet. In C. Filipe & R. Costa (Eds.), *Navegar com*

segurança. O impacto das Novas Tecnologias no Desenvolvimento das Crianças, nos Jovens e nas suas famílias (pp. 115-141). Lisboa: CADIn.

- Matos, M., Simões, C., Camacho, I., & Reis, M. (2014). A saúde dos adolescentes portugueses: Relatório do estudo HBSC 2014.
- McCulloch, V., & Feldman, M. (2011). Munchausen by proxy by Internet. *Child abuse & neglect*, 35(11), 965-966.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364.
- Mendes, C. (2010). Violência na escola: Conhecer para intervir. *Revista Referência*, 11(12), 71-82.
- Mesch, G. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 387-393.
- Olweus, D. (2012). Cyberbullying: An overrated phenomenon? *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5), 520-538.
- Olweus, D. (2013). School bullying: development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 751-780.
- Ortega, R., & Mora Merchán, J. (2000). *Educar la convivencia para prevenir la violencia*. Madrid: Antonio Machado Libros.
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2010). Changes in adolescent online social networking behaviors from 2006 to 2009. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1818-1821.
- Pereda, N., Guilera, G., & Abad, J. (2014). Childhood and youth victimization in Spain: a systematic review of epidemiological studies. *Papeles del Psicólogo*, 35(1), 66-77.
- Pulman, A., & Taylor, J. (2012). Munchausen by Internet: Current Research and Future Directions. *Journal of Medical Internet Research*, 14(4), e115.
- Raskauskas, J., & Stoltz, A. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology*, 43(3), 564-575.
- Rosa, N. (2011). O uso da internet como espaço terapêutico. *Cadernos do Aplicação*, 24(2), 131-143.
- Salla, F. (2013). O que fazer contra o cyberbullying. *Revista Nova Escola*, 260, 45-48.
- Sampasa, H., Roumeliotis, P., & Xu, H. (2014). Associations between Cyberbullying and School Bullying Victimization and Suicidal Ideation, Plans and Attempts among Canadian Schoolchildren. *PloS one*, 9(7), e102145. doi: 10.1371/journal.pone.0102145
- Selfharm UK. (2015). Self-harm statistics. Retrieved 23 de maio de 2015, from https://www.selfharm.co.uk/get/facts/self-harm_statistics
- Simões, J., Ponte, C., Ferreira, E., Doretto, J., & Azevedo, C. (2014). Crianças e Meios Digitais Móveis em Portugal: Resultados Nacionais do Projeto Net Children Go Mobile: CESNOVA e FCT. Retrieved from https://netchildrengomobile.files.wordpress.com/2015/02/ncgm_pt_relatorio1.pdf.
- Smith, J., & Yoon, J. (2013). Cyberbullying presence, extent, & forms in a midwestern post-secondary institution. *Information Systems Education Journal*, 11, 52-78.
- Sousa, M. (2013). Autoestima e a utilização do Facebook. (Mestrado), Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa. Retrieved from <http://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6456/1/>

DM-MRSGS-2013.pdf

- Tavares, H. (2012). Cyberbullying na adolescência. *Nascer e Crescer - Revista de Pediatria do Centro Hospitalar do Porto*, 21(3), S174-S177. Retrived from http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-07542012000300016&nrm=iso
- Tokunaga, R. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287.
- Ventura, P. (2011). *Incidência e Impacto do Cyberbullying nos alunos dos terceiro ciclo do ensino básico português. (Tese de doutoramento)*, Universidade de Granada. Retrieved from <http://hera.ugr.es/tesisugr/20058068.pdf>
- Walther, J. B., Van Der Heide, B., Kim, S. Y., Westerman, D., & Tong, S. T. (2008). The role of friends' appearance and behavior on evaluations of individuals on Facebook: Are we known by the company we keep? *Human Communication Research*, 34(1), 28-49.
- Wendt, G., & Lisboa, C. (2013). Agressão entre pares no espaço virtual: definições, impactos e desafios do cyberbullying. *Psicologia Clínica*, 25(1), 73-87.
- West, D. (2015). An investigation into the prevalence of cyberbullying among students aged 16–19 in post-compulsory education. *Research in Post-Compulsory Education*, 20(1), 96-112.
- Winterman, D. (2013, 4 de dezembro). Cyber self-harm: Why do people troll themselves online? *BBC News Magazine*. Retrieved from <http://www.bbc.com/news/magazine-25120783>
- Ybarra, M., & Mitchel, K. (2004). Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver-child relationship, internet use, and personal characteristics. *Journal of Adolescence*, 27, 319-336.
- Young Minds/Cello. (2012). *Talking Self-harm. Talking Taboos*. Retrieved 23 de maio de 2015, from http://www.cellogroup.com/pdfs/talking_self_harm.pdf
- Zalaquett, C., & Chatters, S. (2014). Cyberbullying in college: frequency, characteristics, and practical implications. *SAGE Open*, 1-8.
- Zhou, Z., Tang, H., Tian, Y., Wei, H., Zhang, F., & Morrison, C. (2013). Cyberbullying and its risk factors among Chinese high school students. *School psychology international*, 0143034313479692.
- Zidack, A. M. (2013). *Middle School Responses to Cyberbullying: An Action Research Study. (Doctor)*, Washington State University. Retrieved from <http://hdl.handle.net/2376/4785>
- Zottis, G. (2012). *Bullying na adolescência : associação entre práticas parentais de disciplina e comportamento agressivo na escola. (Mestrado Pós-Graduação em Ciências Médicas: Psiquiatria)*, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.