

# O QUE É E COMO LIDAR COM O CYBERBULLYING

PULGUINHAS



O cyberbullying é a palavra inglesa que define o abuso, perseguição e maus-tratos que acontecem na internet, mas é infelizmente uma palavra que já deixou de ser um ‘termo estrangeiro’ por cá. Há cada vez mais casos reportados nas notícias e sucedem-se os episódios de jovens que foram vítimas de perseguição online e que resolveram pôr um fim à agressão com a decisão trágica de cometer suicídio.

Este é um fenómeno que tem tendência a aumentar com a presença cada vez mais incontornável das redes sociais na vida dos jovens (lembramos que, a mais utilizada rede social em Portugal, o Facebook, é permitido a partir dos 13 anos – mesmo que haja várias contas criadas pelos pais para os próprios filhos).

A perseguição online ganha um poder sobre o dia a dia dos jovens que são vítimas de abuso e os abusadores são, normalmente, colegas de escola com presença permanente

na rotina da vítima. Torna-se quase indissociável o cyberbullying do bullying que ocorre na 'vida real'. Para compreender melhor a distinção entre um e outro e perceber também como lidar e o que separa os dois fenómenos, falámos com o Psicólogo Clínico Dr. João Faria - especialista em Cyberbullying.

### **O que define o Cyberbullying e qual a diferença em relação ao bullying?**

Cyberbullying corresponde a todas as ações com intenção de causar dano ao indivíduo, aplicadas ao longo do tempo, através de plataformas digitais, podendo ser por computador, tablet ou smartphone.

Sendo um fenómeno parecido com o Bullying, partilha a intenção de causar dano e de se prolongar no tempo; porém, difere em características essenciais, nomeadamente em relação ao tipo de agressor e de vítima, às múltiplas formas em que pode ocorrer, no contexto em que decorre e do número de potenciais espetadores envolvidos.

### **Que casos pode partilhar connosco para que se perceba a gravidade da situação?**

Acompanhei um jovem em relação ao qual os colegas da sua escola criaram uma página de Facebook dedicada à sua difamação. Neste perfil eram publicadas vários posts a denegrir a sua imagem e partilhado por outros colegas da escola. Também acompanhei uma jovem adulta que, após terminar com o seu namorado, foi alvo de vários comentários negativos e persecutórios através de um fórum de discussão dedicado a este propósito. Em ambos os casos, a ansiedade de cada um deles era muito significativa, assim como uma forte tristeza por serem alvos de comentários negativos. O risco de desenvolver uma perturbação da ansiedade ou uma perturbação do humor é acrescido para estas vítimas.

### **A que atitudes e comportamentos devem estar atentos os pais?**

Uma vez que, por definição, as ações de cyberbullying ocorrem através de plataformas digitais, será o comportamento dos jovens em relação a estes dispositivos que deverá ser o principal alvo da atenção dos pais. Deste modo, será de prever que o comportamento antes, durante e após a utilização dos dispositivos eletrónicos seja feito

de forma ansiosa e, muitas vezes, seja feita uma tentativa de esconder de forma abrupta os conteúdos eletrónicos.

### **Como pode ser feito o controlo online? O que devem fazer os pais quando percebem que o filho(a) é vítima de Cyberbullying?**

Uma das primeiras reações dos jovens e das próprias famílias aquando o primeiro contacto com as ações negativas do cyberbullying, seja através de e-mails, salas de chat ou sms é apagá-los. Este comportamento não deve ser realizado uma vez que estes conteúdos constituem prova para ser apresentada a autoridades competentes para lidar com o assunto. Apesar de não ser considerado como um crime por si, é possível aplicar medidas legais em situações desta natureza.

Os pais devem manifestar um comportamento de consolo, compreensão e proteção em relação à vítima, não tendo uma reação "explosiva" nem culpabilizante. Deverão ser capazes de escutar e criar segurança para que compreendam a verdadeira dimensão do problema e o seu real impacto na vítima.

### **E se os pais perceberem que o filho é um agressor/ bully, o que devem fazer?**

Nesta situação, os pais deverão empregar medidas que interrompam o comportamento de cyberbullying. Estas medidas deverão ser acompanhadas por exercícios de descentração em que os agressores são levados a refletir sobre o impacto que as suas ações estão a ter na vítima, "calçando os seus sapatos" para perceberem o que estão a sentir. Deverão igualmente envolver o agressor em ações reparadoras que visem comportamentos opostos àqueles que realizaram, ou seja, ajudar e apoiar a vítima nas situações negativas em que se viram envolvidos.

Texto desenvolvido por,

João Faria

Psicólogo Clínico e Coordenador do Núcleo ligado à intervenção no uso da internet e telecomunicações.

joao.faria@pin.com.pt

