

## “Violência à distância de um clique”



*Cyberbullying* consiste em atos de **agressão**, de forma **repetida** e **intencional**, com vista a **magoar** alguém, frequentemente integrados num contexto de marcado desequilíbrio de poder (social, psicológico ou físico) entre os envolvidos. Apesar de poderem coocorrer, distingue-se do *bullying* pelo recurso às **tecnologias digitais** (redes sociais, SMS, chamadas, emails...).

As tecnologias digitais trouxeram muitos benefícios às nossas vidas, principalmente ao nível da facilidade de acesso. Mas com esta facilidade de acesso, poder de disseminação e permanência de informação *online*, surge a dificuldade de contenção de agressões online. O facto de o *cyberbullying* ser marcado pela ausência de limites físicos na agressão, e pelo anonimato, possível nas plataformas digitais, reitera a perceção de ausência de controlo por parte da vítima, tornando-o especialmente pernicioso e difícil de lidar. Por se tratar de algo feito de forma remota, produz consequências essencialmente de natureza emocional e social.

Existem diferentes tipos de *cyberbullying*, podendo este ocorrer de forma **indireta**, i.e., não se sabe quem é o agressor, sendo que a agressão foi dispersa (fofocas, e boatos); ou **direta**, i.e., direccionada diretamente para a vítima (sabe-se quem é o agressor, apesar de não necessariamente a sua identidade). Este pode ainda ter uma forma **reativa**, ou seja, como reacção a algo (exemplo: vingança), ou **proativa**, com um motivo e objetivo instrumental (exemplo: manipulação).

## Fatores Relevantes

### a) **Anonimato**

Como já referido, o anonimato tem um papel de destaque em casos de *cyberbullying*, fomentando a sensação de impotência e frustração na vítima. O facto de o agressor não ter a sua identidade exposta, permite que este aja de uma forma que não agiria normalmente *offline*, potenciando, assim, uma maior probabilidade de ocorrência das agressões.

### b) **Contexto escolar**

Fatores como a cultura da escola, i.e., crenças, valores, normas e linguagens que integram a vida escolar; e o clima da escola colocam-se como fatores relevantes em fenómenos de *bullying* e *cyberbullying*. O clima, ou ambiente escolar, composto pelo carácter, tom, humor e qualidade dos membros da organização escolar releva também como fator determinante no comportamento dos alunos.

### c) **Suporte Emocional**

Um suporte emocional positivo, e boas relações entre pares constituem um fator importante para a prevenção de este fenómeno. As relações interpessoais em sala de aula ajudam a construir uma zona de proteção relevante, caso sejam positivas, ou podem constituir um risco, caso sejam tendencialmente negativas.

### d) **Difusão da responsabilidade**

É um fenómeno que ocorre na presença de vários intervenientes, ou observadores, em que um indivíduo sente a sua responsabilidade como que absolvida, dividida, pelo grupo todo. O simples envolvimento numa ação coletiva, muitas vezes presente em casos de *cyberbullying*, gera um determinado grau de anonimato, amenizando a responsabilidade pessoal.

Remete para o **efeito do observador** é um fenómeno psicológico presente quando existem várias pessoas a assistir, mas nenhuma se dispõe a ajudar a vítima. No fundo, quantos mais envolvidos, menor a responsabilidade percebida, e menor a ação.

### e) **Deslocação da responsabilidade**

Ocorre quando o indivíduo desvia a responsabilidade de si mesmo, e coloca-a noutra, que não o próprio. Por exemplo, “eu só partilhei porque os meus amigos me pediram, não fui que escrevi o post”.

## Como eu sei se estou a sofrer, ou assistir a cyberbullying?

O *cyberbullying* pode tomar várias formas e feitios. Partindo da definição acima referida, consideram-se *cyberbullying* quando estão presentes a **intencionalidade**, **repetição**, e objetivo de **magoar**, a partir de meios eletrónicos. Exemplos deste fenómeno são:

- ✘ Ameaças
- ✘ Assédio (sexual ou não)
- ✘ Difamação e boatos
- ✘ Insultos e gozo
- ✘ Roubo de identidade
- ✘ Partilha de conteúdo e dados privados sem autorização
- ✘ Exclusão social deliberada

As consequências do *cyberbullying* podem ser nocivas para a saúde mental dos envolvidos, contribuindo muitas vezes para problemas como a depressão, ideação suicida, queixas psicossomáticas, abusos de substâncias, ataques de ansiedade, anorexia e bulimia, entre outros. Como tal, torna-se necessário prevenir, e também intervir sobre estas questões, recorrendo a apoio de familiares, amigos, figuras de autoridade, e profissionais de saúde mental.

## O que devo fazer se me deparar com um caso de *cyberbullying*?

Por vezes torna-se muito fácil ignorar ou menosprezar uma situação destas, escudando-nos atrás das inúmeras pessoas que também estão presentes online. Como observadores, como amigos, e cidadãos, devemos tomar a responsabilidade de:

**Registrar** e atentar àquilo que vê, e quando

**Não encorajar, nem reenviar** conteúdos que possam lesar ou magoar alguém

**Não culpabilizar** a vítima

**Defender** a vítima

**Denunciar** a agressão, mesmo que de forma anónima