

# CYBERBULLYING

## O BULLYING À DISTÂNCIA DE UM CLIQUE



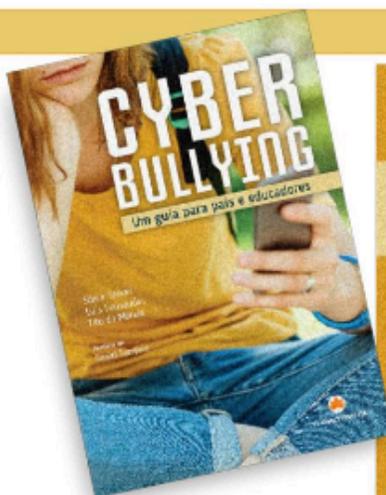
SÓNIA SEIXAS



LUÍS FERNANDES



TITO MORAIS



Durante as últimas décadas, ouvimos as várias gerações de adultos, preocupadas e inquietas com o tempo excessivo que as nossas crianças e jovens passavam à frente aos ecrãs. A chegada, mais ou menos silenciosa, de um vírus invisível fez com que o paradigma se alterasse por completo. Agora vemos diferentes gerações unidas na quase obrigação de se fazer uma utilização massiva das tecnologias.

Durante o tempo de confinamento, necessitámos, diríamos mesmo, estivemos profundamente dependentes, da tecnologia para conseguirmos manter "alguma normalidade" no que respeita a grande parte das nossas atividades diárias que, até à data, realizávamos presencialmente: fazer as nossas compras, contactar com os nossos amigos e familiares, trabalhar, estudar, assistir a eventos de lazer/culturais, participar em reuniões, e até mesmo ter aulas de atividade física.

Para muitas crianças e jovens que durante anos foram vítimas de bullying, sendo constante ou diariamente humilhados, excluídos ou até agredidos fisicamente, perante a apatia de alguns adultos que teimam em defender a crença que "estes comportamentos são normais", que apenas ocorrem em "meia dúzia de escolas" ou que "até é bom que aconteçam porque tornam os miúdos mais fortes", a chegada do COVID-19 foi a melhor coisa que lhes aconteceu. Como nos dizia recentemente um jovem, "Não percebo que digam que o vírus é mau, foi a melhor coisa que me aconteceu!".

**A verdade é que o COVID-19 não "matou" o bullying apenas o transformou, temporariamente, à sua vertente online... o bullying confinado chama-se cyberbullying e encontra-se, cada vez mais presente, na vida das nossas crianças e jovens, principalmente em idade escolar.**

É crucial estarmos atentos e cientes que, face ao aumento da navegação e exposição das nossas crianças e jovens numa variedade de locais, aplicações e plataformas online, se criem mais oportunidades para a ocorrência de situações de agressão e abuso, nomeadamente de cyberbullying. **Urge, principalmente por parte da geração adulta, o desenvolvimento de uma atitude de maior sensibilidade, orientação e supervisão**, de modo a identificar potenciais comportamentos desta natureza, evitar a sua disseminação e agir, precoce e prontamente, em conformidade.

Só assim conseguiremos gerar nas nossas crianças e jovens sentimentos de empatia para com os seus colegas que não dispõem dos meios para acompanharem as aulas online, em vez de, por essa razão, serem alvo de troça e chacota, agravando ainda mais a sua exclusão, como nos tem sido reportado.

Considerado pelos mais jovens como uma situação inevitável e relativamente comum nas suas experiências e relações sociais online, o envolvimento no cyberbullying apresenta um forte impacto na saúde e bem-estar desta população.

**Alguns sinais de alarme a que os adultos devem estar atentos:**

- aparentar um ar triste, ansioso ou preocupado, parecendo alheado da realidade, ou mesmo comportamentos agressivos, em especial após permanência online;
- manifestar constantes alterações de humor, sem justificação aparente;
- apresentar sinais de nervosismo, como dores de cabeça, de estômago, diarreia, vômitos, perturbações do sono (dormir muito mais ou



ter insónias ou pesadelos frequentes) e/ou alimentares (deixar de comer ou alimentar-se de um modo compulsivo e exagerado);

- diminuição do rendimento escolar ou um aparente aumento do número de horas de estudo, sem grandes melhorias de resultados;
- evitar a utilização das tecnologias digitais, minimizar "janelas" visitadas na presença do adulto, tentar manter secreta a sua utilização da internet, eliminar contas, pedir ajuda para bloquear amigos e não querer atender telefonemas/videochamadas;
- diminuição da autoestima, verbalizando frases depreciativas, tais como, "não sirvo para nada" ou "ninguém gosta de mim" ou "não tenho amigos".

Uma atitude atenta e proativa e um conhecimento sólido sobre estas problemáticas são alguns dos "ingredientes" essenciais que podem fazer a diferença entre uma situação detetada precocemente, que não chega a atingir uma dimensão difícil de lidar e outra que ganha grandes proporções com efeitos significativos.

- **Deixe claro quais os valores essenciais da vossa família**, tais como a empatia, a

tolerância, a responsabilidade, o respeito com que todos têm o direito a ser tratados.

- **É importante promover, de forma continuada, diálogos francos e frequentes** sobre a forma como as tecnologias digitais podem ser usadas, positiva ou negativamente, incluindo o seu uso abusivo. Reforce a confiança para que os seus filhos/educandos se sintam à vontade e de modo próximo para recorrerem a si, de forma a prevenir ou no caso de já existir algum potencial problema.
- **É fundamental que sejam estabelecidas regras** para uma utilização adequada das tecnologias digitais. Diferentes dispositivos caracterizam-se por funcionalidades e utilizações distintas, por isso poderá optar por regras específicas para cada um deles e obviamente, tendo em conta a faixa etária dos mais novos.
- Pesquise ou incentive o seu filho/educando a pesquisar pelos seus nomes e algumas variações e **crie alertas no Google®. É importante saber o que se passa online de modo a procurar prevenir possíveis situações menos positivas.**
- Se os pais/encarregados de educação não conhecem e não costumam usar os

dispositivos, sites, plataformas e aplicações mais utilizados pelos seus filhos/educandos, eis uma excelente oportunidade para o fazer, pedindo-lhes ajuda nestas questões. É importante que seja claro que o pretendido não é fiscalizar as suas interações com os amigos ou colegas, mas sim atenuar o fosso digital que pode existir entre gerações.

- **Promova a resiliência nos seus filhos/educandos, ensinando-os a lidar com problemas**, a resistir à pressão resultante de situações adversas, a superar obstáculos e a recuperar de momentos mais complicados. Em termos preventivos, esta é uma competência fundamental para:
  - As vítimas de *cyberbullying* conseguirem lidar com a situação;
  - As testemunhas passivas se tornarem ativas, intervindo e procurando auxiliar no fim dos comportamentos de *cyberbullying*;
  - Os potenciais agressores, não persistam com este tipo de comportamentos, ajudando-os a lidar com os seus problemas em vez de "descarregarem nos outros" as suas frustrações.
- **Ensine o seu filho/educando a resistir e a reagir de modo impulsivo e a pensar antes de partilhar.** Pensar antes de publicar qualquer conteúdo online é o primeiro passo

e o mais eficaz para se prevenir potenciais situações de *cyberbullying*. Fazer uma pausa, afastar-se do computador ou da consola ou pôr o telemóvel ou o tablet de lado podem ser possíveis estratégias para evitar-se situações gravosas.

Não tenhamos dúvida, **o pior vírus com que podemos ter de lidar é a inércia perante comportamentos de *bullying* e de *cyberbullying***, seja esta apatia manifestada pelos pares ou pelos adultos, sendo que estes últimos deveriam estar especialmente atentos e atuantes ao quotidiano dos mais novos.

**Se quisermos prevenir, combater e intervir nas áreas do *bullying* e *cyberbullying*:**

- não podemos "tirar férias";
- a nossa supervisão não pode ser colocada em quarentena;
- devemos fazer "horas extraordinárias";
- temos de ser agentes proativos evitando o "confinamento" desta luta;
- e nunca esquecendo que se trata de uma missão de TODOS!

**Para "matarmos" os comportamentos de *bullying* e *cyberbullying*** é fundamental deixarmos-nos contagiar... pela empatia, pela solidariedade, pela amizade.