



# Cyber bullying

---

PROJETO MYGENDER

PRÁTICAS MEDIADAS DE JOVENS ADULTOS:  
PROMOVER JUSTIÇA DE GÉNERO NAS E ATRAVÉS DE APLICAÇÕES MÓVEIS



## **CYBERBULLYING**

GUIA PARA DOCENTES DO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO

### **PROJETO MYGENDER**

PRÁTICAS MEDIADAS DE JOVENS ADULTOS:  
PROMOVER JUSTIÇA DE GÉNERO NAS E ATRAVÉS DE APLICAÇÕES MÓVEIS

FICHA TÉCNICA  
DATA: SETEMBRO 2022

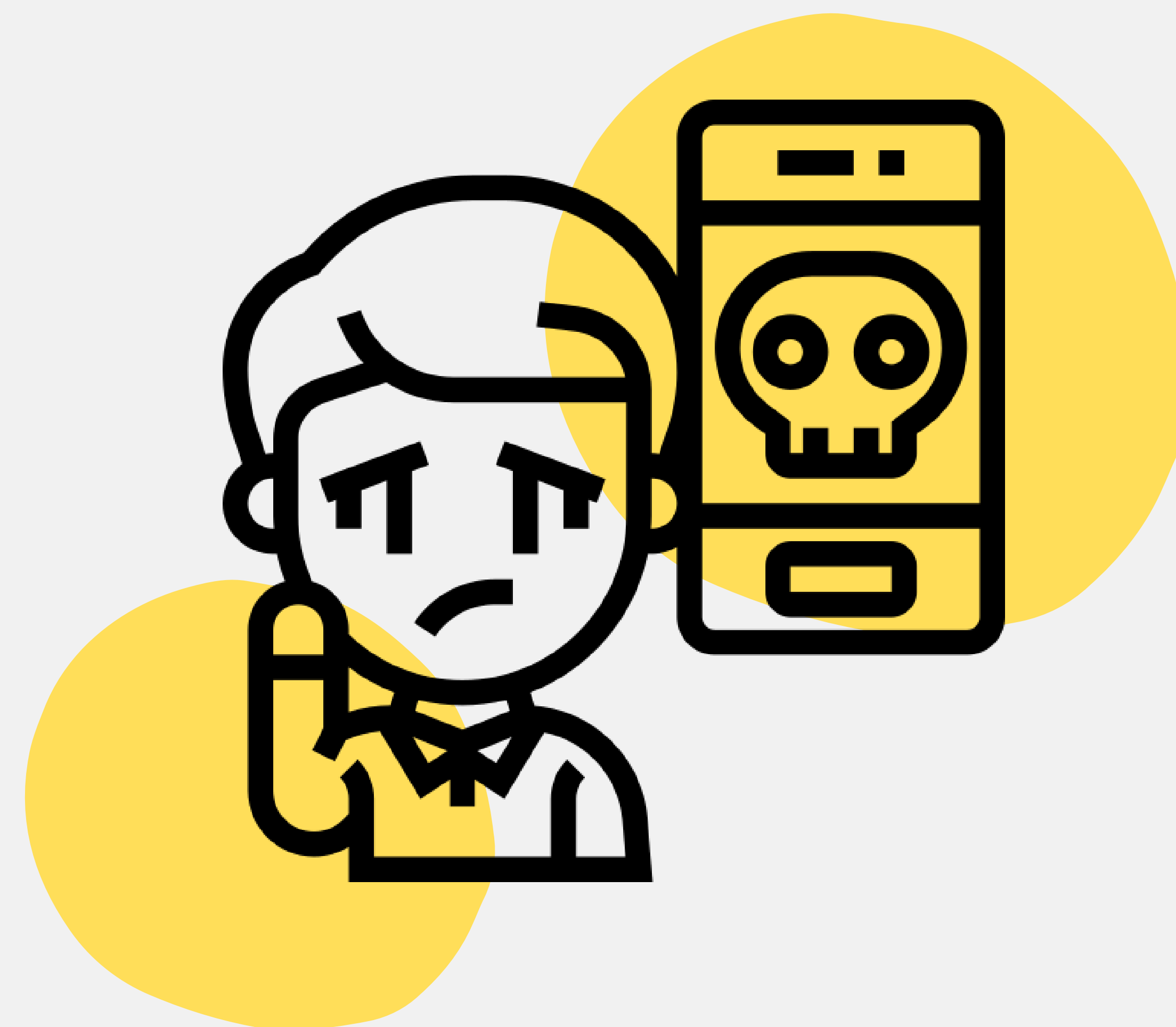
TÍTULO: CYBERBULLYING  
AUTORIA: EDUARDO ANTUNES  
FINANCIAMENTO: FUNDAÇÃO PARA A CIÊNCIA E A TECNOLOGIA (PTDC/COM-CSS/5947/2020)  
DESIGN GRÁFICO: ANA MARTA M. FLORES

CONTACTOS: FACULDADE DE LETRAS DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA,  
LARGO DA PORTA FÉRREA 3004-530 COIMBRA  
[HTTP://MYGENDER.UC.PT](http://mygender.uc.pt) | [MYGENDER@FL.UC.PT](mailto:mygender@fl.uc.pt)

## ##! O QUE É CYBERBULLYING?

A forma mais simples de explicar o termo "cyberbullying" passa pela sua conceptualização como um conjunto de formas virtuais de praticar bullying. É assim um conjunto de práticas que envolvem o uso de tecnologias de informação e comunicação para apoiar comportamentos deliberados, repetidos e hostis praticados por um indivíduo ou grupo com a intenção de prejudicar o outro. Afeta geralmente as crianças e adolescentes, sendo uma forma de ataque perversa problemática, já que extrapola em muito os muros das escolas. Tem existido um elevado crescimento de práticas de cyberbullying, pelo também crescente peso do online e do digital - nomeadamente das redes sociais e outras plataformas online - na vida de cada pessoa, inclusive nas vidas das crianças e adolescentes.

Muitas vezes, o cyberbullying acontece lado a lado com o bullying que não passa por meios digitais. Por isso, ao se falar de cyberbullying, deve-se sempre falar inicialmente de bullying.



### 🔍 IMPORTANTE!



De acordo com o projeto “NO BULLY PORTUGAL” (2022), para uma agressão ser considerada bullying, é necessário haver:

- Uma relação entre pares: colegas de idades semelhantes (e não entre adulto/a-criança, ou colaborador/a-chefe, por exemplo);
- Um desequilíbrio de poder: os/as bullies usam o seu poder físico ou social para controlar ou magoar outros;
- Repetição: acontecem mais do que uma vez, ou têm um fator multiplicador, como o das redes sociais.



## NÃO SE DEVE ENTENDER O BULLYING COMO UMA MERA BRINCADEIRA ENTRE COLEGAS!



É verdade que o bullying acontece tipicamente entre crianças e jovens em contexto escolar, porém é um fenómeno que pode acontecer em qualquer lugar e contexto, e entre quaisquer pessoas. Segundo um estudo realizado pelo Centro de Investigação e Intervenção Social do ISCTE em 2020, focado num período de confinamento da pandemia da Covid-19 em Portugal, o fenómeno do cyberbullying atingiu novos níveis de gravidade com os agressores não só a se sentirem indiferentes mas também alegres perante as consequências dos seus ataques.



### Q ALGUNS DADOS:



- Mais de 60% dos jovens (16 aos 34 anos) foram vítimas de cyberbullying na pandemia da Covid-19;
- O cyberbullying aumentou exponencialmente em Portugal durante os três meses de confinamento em 2020;
- Cerca de 41% das pessoas inquiridas se assumiu como autor/a dos ataques;
- 29,4% mostraram-se indiferentes ao sofrimento provocado pelos seus atos;
- Ainda no grupo de agressores, apenas 16% admitiram sentir culpa face aos atos.

## QUE CONSEQUÊNCIAS É QUE O BULLYING PODE TER?



No particular caso de bullying a crianças ou jovens, revela-se extremamente importante que os/as educadores/as - quer em contexto familiar, como escolar - que interagem de perto com estas crianças/jovens compreendam que o bullying nas suas diversas formas, pode ter consequências a curto e a longo prazo para todas as pessoas envolvidas. A generalidade da produção académica centra-se, devidamente, em quem sofre bullying, mas na verdade, até quem pratica bullying a outras pessoas é afetado negativamente. Há, ainda que ter em conta que existem ciclos de bullying, isto é, situações em que uma pessoa que é vítima de bullying acaba por praticar bullying a terceiras pessoas, de modo a se posicionar numa situação de vantagem - emocional, social, física, entre outras (StopBullying, 2018).

De qualquer modo, o bullying, seja de que tipo específico for, **revela-se como um dos mais impactantes conflitos do nosso quotidiano**, particularmente quando é mal resolvido, o que tende a ser comum. Nesses casos, pode deixar marcas permanentes quer em termos psicológicos como físicos e, inclusive, em situações mais extremas poderá conduzir a depressões, tentativas de suicídio ou mesmo à morte.

## TIPOS DE BULLYING ...

(No Bully Portugal, 2022)

- **Bullying físico** - utilizando a força física para magoar outra pessoa, ao bater, empurrar, pontapear ou roubar;
- **Bullying verbal** - usando palavras para humilhar outra pessoa, ao ameaçar, insultar, ou ridicularizar;
- **Bullying relacional** - isolando essa pessoa de um determinado grupo, ao espalhar rumores, ou procurar utilizar essa pessoa como bode expiatório;
- **Cyberbullying** - utilizando os telemóveis, emails, chats e redes/médias sociais para fazer bullying a outra pessoa.

Os diferentes tipos de bullying não são excludentes. Ou seja, uma determinada situação pode ser enquadrada em diferentes tipos de bullying em simultâneo. Porém, em relação ao caso das situações que, pelo menos, englobam o domínio digital e por isso recaem na definição de cyberbullying, o impacto dessa agressão pode ser maior, pelo facto de que o que é colocado online, dificilmente é totalmente eliminado, já que o seu rasto digital pode ser perpetuado, replicado continuamente, ao contrário de uma agressão física, por exemplo. Se esse rasto digital pode ser visto como negativo, do ponto de vista de perpetuar o abuso face à vítima de cyberbullying, há também um lado positivo, já que esse rasto digital pode se tornar útil e fornecer indícios para ajudar a dar fim ao abuso (UNICEF, 2022).

## PREVENÇÃO DO CYBERBULLYING

Não existe nenhuma solução fácil. Porém, como no mundo digital o rasto não se apaga, é aconselhável que as redes/médias sociais sejam utilizadas de forma segura, estando-se a par das configurações de privacidade. Em muitas dessas plataformas, pode-se tomar ações preventivas tais como (UNICEF, 2022):

- Uma pessoa pode escolher quem pode ver o seu perfil, lhe enviar mensagens diretamente ou comentar nas suas publicações;
- Podem ser denunciados comentários, mensagens e fotos maldosas, tal como se pode solicitar para que sejam removidos;
- Além de desfazer a amizade, é possível bloquear completamente uma pessoa, que, então, não vai mais poder ver o seu perfil ou contactar;
- Pode-se escolher que os comentários de certas pessoas apareçam apenas para elas, sem as bloquear completamente;
- É possível apagar as publicações do seu perfil, ou escondê-las de pessoas específicas, já que na maioria das redes sociais, as pessoas não são notificadas quando são bloqueadas, restritas ou denunciadas.





## QUAL O PAPEL DAS PESSOAS ADULTAS NA RESPOSTA AOS CASOS DE (CYBER)BULLYING? X

Em contexto escolar, educadores/as devem lembrar às crianças/jovens de que devem reportar qualquer comportamento nocivo ou ofensivo, que entendam como cyberbullying (mas também o bullying que acontece fora dos elementos digitais).

As crianças/jovens devem ser informadas sobre as diferentes formas que existem de denunciar e reportar estes casos. No caso particular do cyberbullying, deve-se incentivar o lado positivo do rasto digital, que passa por guardar as mensagens, comentários, imagens, seja para falar com pessoas adultas num contexto escolar (professores/as, diretores/as, e psicólogos/as), ou até mesmo para denunciar às autoridades policiais em casos mais graves.

Também se deve incentivar o desabafo e a partilha dos abusos que se sofre com familiares e amigos/as, tal como se pode propôr a estas crianças/jovens que recorram à ajuda profissional de projetos como o “NO BULLY PORTUGAL”. Para que o bullying termine, é necessário que ele seja identificado. Por isso, denunciar é essencial. Também pode ajudar mostrar ao agressor que o comportamento dele é inaceitável.





## REFERÊNCIAS

Amnistia Internacional. (2022). “Projeto Stop Bullying”.

Esquerda.net. (2020). “Cyberbullying: a pandemia que alastrou durante o confinamento”.

NO BULLY PORTUGAL. (2022). “No Bully Portugal”.

Público. (2020). “Mais de 60% dos jovens foram vítimas de cyberbullying na pandemia. Agressores indiferentes”.

StopBullying.gov. (2018). “Consequences of Bullying”.

UNICEF. (2022). “Cyberbullying: O que é e como pará-lo”.



# Cyber bullying

PROJETO MYGENDER

PRÁTICAS MEDIADAS DE JOVENS ADULTOS:  
PROMOVER JUSTIÇA DE GÉNERO NAS E  
ATRAVÉS DE APLICAÇÕES MÓVEIS