



# DIA DA INTERNET MAIS SEGURA



"Faz **delete** ao  
Ciberbullying!"

# NA PERSPETIVA DOS JOVENS



Fica a conhecer algumas das opiniões dos jovens partilhadas durante o evento de comemoração do **Dia da Internet Mais Segura**.

No passado dia 11 de fevereiro, o Centro Internet Segura comemorou o Dia da Internet mais Segura, dedicado ao tema "Faz delete ao ciberbullying!", no Forum Picoas onde, para além de especialistas nacionais e internacionais, esteve presente um painel de jovens - André Melão, Joana Martins, Joana Vaz, Mateus Costa, Ricardo Romão - moderado por João Pedro Martins e Iolanda Ferreira da Antena 1. Porque acreditamos que uma Internet Melhor se faz com a participação ativa dos jovens, partilhamos algumas das conclusões deste debate.

## O que é para vocês o ciberbullying?

É uma forma de violência sistemática, de uma pessoa ou várias pessoas sobre outra pessoa, através das várias tecnologias, plataformas e aplicativos. É um ato semelhante ao bullying sem espaço físico. E um silêncio ensurdecedor, em que nenhuma palavra é dita, mas que a voz, as críticas, os piropos, as ameaças não saem da cabeça e que não conseguimos apagar. O ciberbullying é algo ponderado e feito de livre vontade. É intencional e repetido.

Trata-se de um tema atual e todos podemos ser vítimas. É um comportamento

que não se restringe apenas aos jovens. Vivemos numa era digital que permeia a ofensa e pratica de ciberbullying. Não é preciso dar a cara. Através do monitor, do écran ofende-se e humilha-se. É uma forma anónima de publicar, partilhar, comentar e ofender o outro.

## Falámos de premeditação, de não haver fronteiras nas idades e será que há plataformas online onde se verifica com maior frequência este tipo de comportamento?

As plataformas de mensagens diretas, principalmente aquelas que permitem o anonimato. Quando as pessoas podem esconder a sua identidade, tudo é mais fácil. Não poem filtros naquilo que dizem, nem pensam nas consequências, em como é que pode afetar o outro. Não nos podemos esquecer que o ciberbullying não são só palavras, são também fotografias, vídeos que podem ser partilhadas por inúmeras pessoas com a intenção de magoar e de humilhar. Exemplo disso são as *stories* que é algo imediato e que sabemos que desaparecem num curto espaço de tempo. Esquecemo-nos é que podem ser tirados *screen shots* e, posteriormente, partilhados.

Também está relacionado com as pessoas que escolhemos para verem os nossos conteúdos. Muitos dos jovens têm uma conta principal onde partilham os "conteúdos bonitos" e uma outra para os amigos só com "parvoíces". Acaba por refletir a vida real, quando distinguimos e dizemos coisas acertadas para um determinado público e quando estamos com os amigos dizemos outras coisas. O que partilhamos depende do público que temos e devemos, igualmente, controlar isso nas redes sociais. Contudo, deixamos sempre uma pegada digital e, mesmo nas contas só para amigos, há o risco de alguém fazer um *print screen* e partilhar com outros.

As redes sociais são uma plataforma fácil para este tipo de interações. Contudo, não nos podemos esquecer que as redes sociais são aquilo que nós fazemos delas. É importante termos as nossas contas privadas, alias esse deveria ser o modo *by default* dos perfis quando instalamos as plataformas nos nossos dispositivos.

## Na vossa opinião, qual é o papel da indústria, da sua responsabilidade social face ao ciberbullying?

Apesar de ser um assunto delicado, porque estamos a ir contra o modelo



**Se ainda tens dúvidas sobre o cyberbullying ou precisas de ajuda, liga para a Linha Internet Segura 800 21 90 90.**

de negócio destas grandes empresas, poderá ser feita pressão para uma maior regulação e sensibilizar a indústria para disponibilizarem conteúdos específicos aos seus utilizadores.

### **Para além da Indústria, que outros agentes podem contribuir para o combate ao cyberbullying?**

Os pais, sem dúvida. Por desconhecimento, às vezes, têm atitudes de negação face à utilização das redes sociais, em vez de dialogarem e acompanharem os seus filhos. A exclusão dos filhos da utilização das plataformas pode ser um fator para serem alvo de bullying. Todos temos de ter uma atitude. Deve começar em casa, no nosso grupo de amigos e trabalho. Tanto para os pais como para os jovens torna-se importante, mais do que estabelecer regras, cultivar um diálogo onde todos possam aprender. Construir um espaço de conforto que permita a comunicação e discussão deste tipo de problemas e da transmissão de conhecimentos, em ambos os sentidos.

Outro aspeto é distinguir a teoria das práticas. Teoricamente para acabar com o conflito é necessário fazer com que as ameaças e críticas parem. Na prática é importante perceber o impacto das consequências do cyberbullying, tanto na vítima como no agressor e tentar evitar a recorrência e situações traumáticas.

Passa por informar pais, psicólogos, professores, sobre as ferramentas e mecanismos disponíveis para lidar com esta realidade.

Conseguir construir uma reflexão que espelhe a perspetiva dos jovens, as suas necessidades, as suas dificuldades é meio caminho para fazermos a ponte com quem tem responsabilidade para dar seguimento a este tema.

### **Na vossa opinião, o que mais poderia ser feito para combater o cyberbullying?**

Mais sensibilização para todas as idades. Recorrer à educação não formal peer to peer, baseada no debate desencadeado pelo visionamento de vídeos ou de outros recursos.

As sessões de jovens para jovens promovem um ambiente seguro e propício a conversarmos sobre todos os assuntos sem filtros, mesmo relativamente a assuntos mais delicados. A comunicação é potenciada já que nos identificamos uns com os outros. A proximidade de idades ajuda no debate e esclarecimento das questões. Através da partilha de experiências e da exemplificação é mais fácil aprender mesmo em relação ao cyberbullying. As associações de estudantes podem ter um papel importante já que têm capacidade para convocar e organizar debates e ações de sensibilização.

Desenvolver o pensamento crítico. Reconhecer os riscos, sublinhar aquilo que é importante e alertar para as consequências que advêm de práticas menos seguras. Não aceitar as soluções só porque nos dizem, mas perceber quais é que são os benefícios e quais são os riscos associados à sua prática. Trabalhar mais na prevenção e não tanto no combate. E a prevenção começa em casa. As crianças desde muito cedo têm acesso a dispositivos e são ágeis a contornar a tecnologia de controlo parental e cabe aos pais saber dosear a sua utilização intervindo com momentos ao ar livre ou em movimentos associativos.

### **Numa perspetiva peer to peer, que conselhos gostariam de deixar?**

Contar, sabendo que não é nada fácil, mas contar a alguém em quem se confie, pais, amigos, professores. O ouvinte deve ter uma atitude de empatia e abertura para com a vítima de forma a que esta se sinta confiante e segura para partilhar a situação que está a viver. E depois avaliar se a situação deve ser reportada e por isso é importante recolhermos provas, fazer print screens das mensagens e imagens que servirão como evidência. É igualmente importante sabermos para onde podemos encaminhar e denunciar.