



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

COVID-19
CYBERBULLYING E
SEGURANÇA ONLINE

DOCUMENTOS DE APOIO À PRÁTICA OPP | COVID-19

O cyberbullying é uma forma de bullying cada vez mais frequente e consiste no uso da tecnologia para **assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém** (um colega de escola, professores ou desconhecidos), de forma repetitiva e intencional. Enviar mensagens cruéis, fazer um post insultando alguém, criar uma página falsa em nome de alguém ou lançar boatos sobre uma pessoa, publicar uma imagem ou um vídeo desrespeitoso nas redes sociais – tudo isto são exemplos de ciberbullying.

O cyberbullying pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, sistematicamente. Não requer força física, não implica um contacto cara-a-cara nem está limitado a algumas testemunhas. Um cyberbullie pode incomodar alguém 24h por dia, garantindo que nenhum lugar (nem a casa) é seguro, humilhando alguém perante centenas de testemunhas e sem sequer revelar a sua verdadeira identidade.

Neste sentido, o ciberbullying pode ser particularmente nefasto e perturbador porque é muitas vezes **anónimo e difícil de controlar**. A vítima pode não saber de onde vieram as mensagens ou posts, nem quantas pessoas já os viram. As vítimas podem sentir-se encurraladas e sem saída da situação. Podem desenvolver problemas de Saúde Psicológica, como a ansiedade ou a depressão, tendo sido reportados vários casos limite que resultaram de suicídio.

É importante notar que **a maioria das crianças e adolescentes** vítimas de cyberbullying **não procura a ajuda dos adultos próximos**, com medo do que poderão pensar sobre eles e receio de perderem o acesso às tecnologias digitais.

Na circunstância excepcional que vivemos, o uso de ecrãs pelas crianças e jovens passou a ser uma rotina diária necessária para colmatar as necessidades de

de estudo, entretenimento, de socialização, o que implica um maior acesso e mais tempo de utilização. Se antes da pandemia o acesso excessivo à internet estava já relacionado com a prevalência do cyberbullying, o fenómeno pode intensificar-se nesta fase de isolamento.

Neste sentido, **é fundamental sensibilizar crianças e jovens, pais e cuidadores, professores e escolas, bem como profissionais de saúde** para esta temática, dotando-os de estratégias para a prevenção, detecção, e intervenção.

Os Psicólogos devem começar por considerar os **aspectos comuns ao bullying e cyberbullying**, já que poderão ser úteis na prevenção e intervenção. Os estudos indicam que existe uma correlação elevada entre os dois tipos de comportamento, logo, o envolvimento em situações de bullying constitui, por si só, um factor de risco para o **cyberbullying**. Contudo, os papéis podem ser inversos e a probabilidade de envolvimento depende de diferentes factores.

Por isso, mais do que às semelhanças, os Psicólogos devem estar especialmente atentos às diferenças entre bullying e cyberbullying, já que estas lhes permitirão adaptar as práticas dirigidas a cada um dos fenómenos de forma diferenciada. Uma das principais diferenças prende-se com a **possibilidade de anonimato do agressor** que, escondido atrás de um ecrã, está mais protegido e vulnerável ao denominado efeito de desinibição online. Nestas circunstâncias, os agressores são geralmente mais hostis (porque, não sabendo exactamente o que provocam na vítima, mais dificilmente se sentem culpados). Por fim, enquanto as situações de bullying ocorrem na presença de poucas ou nenhuma testemunhas, o cyberbullying pode tornar-se viral e prolongar-se no tempo: a audiência é potencialmente muito vasta e os comportamentos agressivos podem ser partilhados e replicados.

No entanto, aspecto mais relevante das diferenças entre os dois fenómenos prende-se com os perfis em espelho de vítimas e agressores: os estudos sugerem que, quando participam em ambos os fenómenos, os

indivíduos tendem a desempenhar papéis opostos, isto é, a vítima de bullying comporta-se como agressor em ambiente online, enquanto o bully numa situação tradicional é normalmente a vítima nesse contexto. Isto sugere também que existem diferentes antecedentes, precipitantes e variáveis personalísticas envolvidas.

Mais especificamente, o bullying tradicional é explicado pela procura de novas sensações pelos agressores, o que indica, em termos de prevenção, que a estimulação destes jovens por via de novas oportunidades e experiências (que permitam canalizar a energia e explorar as emoções) são boas estratégias no combate a estes comportamentos. No cyberbullying, pelo contrário, a participação pode resultar de outras variáveis, por exemplo, a má relação entre pares ou o isolamento do agressor. Assim, no caso de vítimas cibernéticas, **os esforços de intervenção podem ter como objectivo a construção de relações significativas e o desenvolvimento de capacidades de resolução de conflitos**, para que os alunos com relações sociais precárias possam evitar a vitimização na Internet e os comportamentos de retaliação.

Estes dados podem ter um papel fundamental no desenho, por parte dos psicólogos, das **estratégias de prevenção e modelos de intervenção no cyberbullying**, nomeadamente:

1. Na promoção da consciencialização de crianças e jovens, pais, cuidadores e professores sobre o cyberbullying, o seu impacto psicológico e a importância da literacia digital.

A este nível, os Psicólogos poderão alertar, desde logo, para a possibilidade muito real de aumento de situações de cyberbullying nesta fase de isolamento. É também importante salientar, junto dos adultos, que devem estar atentos a sinais de alerta que possam ser indicadores de cyberbullying, seja no papel de vítima, agressor ou testemunha. Também poderá ser uma estratégia útil divulgar, junto dos pais, professores e alunos, informação que vise prevenir e promover **estratégias para lidar com o cyberbullying e melhorar a**

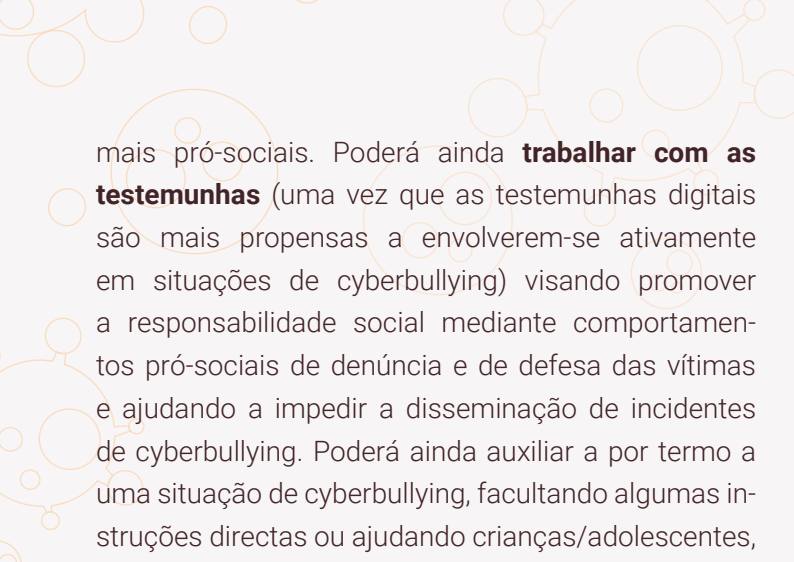
melhorar a literacia digital no formato de folhetos/panfletos, webinars, formação online e consulta de sites relevantes. Os Psicólogos que actuam em contexto escolar poderão ainda auxiliar os professores na preparação de actividades curriculares ou extracurriculares online destinadas a combater o cyberbullying e que envolvam activamente os alunos.

2. Na concepção, desenvolvimento e implementação de programas de prevenção online destinados a abordar o problema do cyberbullying em crianças e jovens em idade escolar.

Os Psicólogos podem ter um papel activo na promoção de competências socio-emocionais, em todas as crianças e jovens, com reforço de competências fundamentais no combate ao cyberbullying. Estes programas, que poderão ser adaptados em versões online, deverão pautar-se pela inclusão de actividades destinadas a promover a consciência e expressão emocional; a empatia, a consciência e a responsabilidade social; o autocontrolo e a regulação emocional (incluindo a gestão de emoções como a raiva, o medo e a frustração); a comunicação com os outros (assertividade) e a resolução preventiva de problemas sociais; e a tomada de decisão responsável. Os psicólogos que actuam em contexto escolar poderão ainda integrar equipas multidisciplinares responsáveis pela elaboração e actualização de um protocolo de actuação em situações de cyberbullying, assim como, desenvolver, em articulação com outros professores, actividades de âmbito preventivo.

3. Na intervenção nas situações de cyberbullying que já decorrem.

A acção do Psicólogo é fundamental na prestação de **apoio especializado à vítima**, ajudando-a a lidar com a situação e suas consequências, assim como a gerir as emoções despoletadas, contribuindo para que se sinta mais segura. O Psicólogo pode ainda desempenhar um papel na **intervenção junto do agressor**, ajudando-o a compreender o que está na origem do seu comportamento e a modificá-lo, no sentido de se colocar no lugar do outro e adoptar comportamentos



mais pró-sociais. Poderá ainda **trabalhar com as testemunhas** (uma vez que as testemunhas digitais são mais propensas a envolverem-se ativamente em situações de cyberbullying) visando promover a responsabilidade social mediante comportamentos pró-sociais de denúncia e de defesa das vítimas e ajudando a impedir a disseminação de incidentes de cyberbullying. Poderá ainda auxiliar a por termo a uma situação de cyberbullying, facultando algumas instruções directas ou ajudando crianças/adolescentes, pais e/ou professores a procurar ajuda em recursos externos de apoio, quando extravasa o seu âmbito de atuação e conhecimento.

> LINKS ÚTEIS

- Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Cyberbullying ([LINK](#))
- Linha de apoio directo na área da violência online APAV ([LINK](#))
- Manual Enable ([LINK](#))
- Canal de Youtube Cyberbullying.pt ([LINK](#))
- Site MiudosSeguros.NaNet ([LINK](#))
- Cyberbullying Research Center ([LINK](#))



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

APOIO:

Cátia Branquinho ; 14831

Ivone Patrão; 4656

Júlia Vinhas; 9927

Luís Fernandes; 479