

Bullying e Cyberbullying: Ameaça ao bem-estar físico e mental dos adolescentes

Bullying and Cyberbullying: A threat to adolescents' health and wellbeing

João Diogo Oliveira Araújo

Agrupamento de Escolas José Estêvão - Aveiro

joao.diogo.oliveira.araujo@gmail.com

Maria do Rosário Caldeira

Agrupamento de Escolas Miguel Torga – Bragança

mrcaldeira@gmail.com

Resumo

O *bullying* e o *cyberbullying* são fenómenos comportamentais que têm vindo a afetar negativamente a vida de milhares de jovens em todo o mundo. Portugal não é exceção, como vários estudos têm demonstrado. O uso generalizado das novas tecnologias e das ferramentas digitais pelos jovens, sempre ligados, tem contribuído para o aumento do número de vítimas de *cyberbullying*. Com este artigo pretendemos chamar a atenção para este flagelo dos nossos dias, apontando algumas estratégias de defesa para as vítimas, realçando que este problema exige uma ação articulada entre a escola, a família e a sociedade.

Palavras-chave: *bullying, cyberbullying, redes sociais*

Abstract

Bullying and cyberbullying are behavioural phenomena that negatively impact the lives of thousands of teenagers and young adults worldwide. Portugal is not an exception as some research has shown. The widespread use of new technology and digital tools that maintain users online constantly is the main contributor to the increase in the numbers of cyberbullying victims. With this article we hope to generate awareness around this current issue, highlighting some coping strategies for the victims and emphasising the need for an articulated response among schools, families and society.

Keywords: *bullying, cyberbullying, social network*

INTRODUÇÃO

Os fenómenos de *bullying* e de *cyberbullying* têm sido objeto de preocupação e de estudo em todo o mundo, dada a dimensão que os mesmos tomaram. Porém, ao contrário do *bullying*, existem ainda poucos estudos sobre *cyberbullying*, talvez por este ser mais recente e usar técnicas mais sofisticadas. A investigação realizada indica que os mesmos podem coexistir e, muitas vezes, o *cyberbullying* é uma extensão anónima e cruel do primeiro. Segundo Fernandes et al, (2016), “*Bullying e cyberbullying* não são fenómenos idênticos, mas também não são opostos. Podemos

afirmar que o *cyberbullying* é um *upgrade* do *bullying* dito tradicional ou presencial” (p. 43). Com semelhanças e diferenças, é consensual que estes dois fenômenos comportamentais perversos são cometidos repetidamente com o objetivo de provocar sofrimento a alguém e ambos podem envolver um elevado grau de agressividade física e psicológica. Para uma melhor clarificação e compreensão destes dois conceitos, que, como foi referido, podem existir separadamente ou coexistir, apresentamos uma breve definição dos mesmos, bem como a forma e contexto em que se desenrolam.

BULLYING: A LEI DO MAIS FORTE

O *bullying*, anglicismo ainda sem tradução em português, mas que já entrou no nosso mundo lexical, é definido como um ato de agressão intencional e repetida, com o uso da violência física ou psicológica, de forma cruel e intimidadora. Desenvolve-se em contexto presencial, ocorrendo face a face. Assim, a vítima conhece a identidade do agressor (*bully*) e sofre em tempo real os ataques de que é alvo. A desigualdade do poder ou da força, física ou psicológica, está na base deste comportamento agressivo que ocorre de forma intencional e repetida, causando na vítima sentimentos de angústia e de dor. Habitualmente, o *bullying* ocorre no espaço da escola ou em espaços da vida social dos jovens.

No *bullying* tradicional ou presencial, o agressor é, geralmente, um indivíduo mais forte, física e psicologicamente, que exerce de forma violenta o poder sobre alguém mais fraco, a vítima, verificando-se uma relação desequilibrada de forças entre o agressor e a vítima. Assim, os casos de *bullying* são, indubitavelmente, um abuso de poder.

Vários estudos demonstram que os agressores são indivíduos com boa forma física, com personalidades dominantes, temperamentais e impulsivos, revelando grande dificuldade em controlar as emoções. Manifestam pouca ou nenhuma empatia pelas vítimas, o que os leva a exercer esse comportamento dominador e violento de forma repetida, exacerbando-o quando existem espectadores pertencentes ao grupo. Segundo Caldeira & Veiga (2011), “Um interveniente não menos importante numa ação de *bullying* é a testemunha, observador ou espectador”. A sua atitude perante o quadro de agressão poderia alterar a situação da vítima e do agressor. No entanto, e ainda segundo os mesmos autores, os espectadores “Geralmente, respeitam o agressor por temerem converter-se também em vítimas e, por outro lado, duvidam que tenham alguma força ou poder para parar a agressão”.

Portugal tem vindo a registar um aumento no número de vítimas de *bullying* e de *cyberbullying*. Segundo um estudo realizado pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), publicado no dia 1 de novembro de 2017 pelo jornal Público, “Portugal registou mais queixas de *bullying* do que os Estados Unidos.”¹

As vítimas de *bullying* sofrem muitas vezes em silêncio e, geralmente, a sua autoestima é muito afetada. Assiste-se com frequência a uma baixa do rendimento escolar, procuram o isolamento e podem desenvolver distúrbios alimentares e de sono. É, pois, importante que pais e professores estejam atentos quando estes sinais se revelam, devendo intervir o mais precocemente possível e, se necessário, pedir a ajuda de profissionais. Uma vez que o *bullying* se desenvolve num espaço físico e a identidade do agressor é conhecida, será mais fácil de resolver este problema do que no *cyberbullying*, como veremos de seguida.

CYBERBULLYING: A VIOLÊNCIA SEM ROSTO

O uso cada vez mais precoce e generalizado das novas tecnologias pelos jovens, o fácil acesso à Internet e a ágil manipulação das ferramentas digitais alteraram completamente as formas de relacionamento e de comunicação entre eles. Estes fatores conjugados afetaram a forma como o *bullying* se desenrola. O *bullying* presencial, cara a cara, deu lugar a uma nova forma de agressão exercida no espaço virtual com recurso aos meios tecnológicos – o *cyberbullying*.

No *cyberbullying*, recorre-se à tecnologia para ameaçar, humilhar ou intimidar alguém, através das múltiplas ferramentas digitais e tecnológicas disponíveis e bem conhecidas dos adolescentes.

O *cyberbullying* representa, inquestionavelmente, uma forma mais complexa de *bullying* e, em muitos casos, pode surgir como a continuação de *bullying* presencial. Neste caso, a fronteira entre o espaço físico e o virtual torna-se muito difícil de delimitar, sendo complexo reconhecer e comprovar a identidade do agressor. Ao contrário do *bullying* presencial, que ocorre em tempo real e a vítima pode identificar o agressor, no *cyberbullying* a agressão atinge a vítima a qualquer hora, de forma indireta e, na maioria das vezes, escondida cobardemente atrás do anonimato, facto que produz uma enorme ansiedade na mesma, uma vez que não se pode defender diretamente. Além disso, o número de espetadores pode tornar-se quase ilimitado, uma vez que tudo o que é publicado na Internet se transforma num fenómeno viral e

¹ <https://www.publico.pt/2017/11/01/sociedade/noticia/portugal-teve-mais-relatos-de--do-que-os-eua-diz-unicef-1791094> [consultado em 12 de janeiro de 2018]

permanente. Imagens e fotos comprometedoras, difamações viverão na Internet para sempre e poderão perseguir a vítima ao longo da vida.

Outro aspeto relevante, que contribui para que o *cyberbullying* seja uma forma mais complexa e violenta de agressão do que o *bullying*, é o facto de ocorrer num mundo virtual, sem fronteiras, onde não existe a mediação de adultos ou de colegas que possam intervir. Dessa forma, o agressor acredita-se invisível e impune pelos atos cometidos.

Sendo o *cyberbullying* um fenómeno complexo e difícil de controlar, é importante que os jovens conheçam algumas formas que este tipo de agressão pode assumir, procurando, assim, tomar consciência dos riscos que podem correr, antecipando-os e evitando-os.

- **Difamação** – Consiste em colocar nas redes sociais mais utilizadas pelos jovens informações falsas ou deturpadas sobre a vítima, com o objetivo de destruir e denegrir a sua imagem e reputação. Além de informações, o agressor pode, também, colocar fotos por ele alteradas de diferentes maneiras, conforme a intimidação e agressão que pretende alcançar. Normalmente, estas fotos estão ligadas a imagens e atos sexuais, destruindo a imagem do jovem entre colegas, amigos, conhecidos e desconhecidos. Tudo se torna infinitamente replicável na Internet e, por isso, a própria família pode ser recetora destas difamações, o que causa uma enorme dor e perturbação no seio familiar.

- **Roubo de identidade** – O agressor, conseguindo de alguma forma apropriar-se dos dados de acesso às contas, perfis das redes sociais e palavras-passe da vítima, publica em nome desta informações, fotos ou vídeos comprometedores para a sua imagem, como se fosse ela própria a fazê-lo. Esta é uma das formas mais devastadoras de *cyberbullying*, pois a vítima sente-se indefesa para travar tais atos e desenvolve sentimentos de vergonha, insegurança, raiva, isolando-se e podendo tornar-se agressiva por não saber como agir, sentindo-se completamente frustrada e impotente.

- **Violação da intimidade** – Prende-se com a partilha e divulgação de informação pessoal, fotos, vídeos, normalmente constrangedores para a vítima, nas redes sociais ou por *emails* ou mensagens, deliberadamente para destruir a imagem da mesma.

- **Perseguição** – Consiste no envio de mensagens, *emails*, e *posts* nas redes sociais, de cariz intimidatório, de assédio ou violência, de forma repetida e continuada. Esta perseguição pode estender-se à família da vítima, perturbando as relações familiares e gerando sentimentos de receio e medo.

- *Happy slapping*² é uma prática que surgiu em 2005 em escolas dos arredores de Londres. “Bofetada divertida”, numa tradução livre, é uma nova forma de *cyberbullying* que consiste num ataque inesperado a uma vítima enquanto um colega do agressor filma a agressão com um telemóvel para, posteriormente, enviar as imagens via telemóvel para os amigos, ou divulgá-las nas redes sociais.

Consideramos que estas são as práticas mais correntes do exercício de *cyberbullying* entre os jovens, podendo, também, estender-se a adultos. É inquestionável que esta forma de violência provoca um enorme sofrimento, afetando a vida pessoal das vítimas, conduzindo a alterações profundas de comportamento e, em casos extremos, levar ao suicídio.

CYBERBULLYING: ESTRATÉGIAS DE DEFESA

Como foi referido anteriormente, o *cyberbullying* é um fenómeno complexo que, em virtude de se desenrolar no espaço virtual, recorrendo o agressor com frequência ao anonimato ou ao uso de uma falsa identidade, não é, por isso, fácil de detetar. No entanto, a vítima pode utilizar algumas estratégias de ajuda, seguidamente apresentadas, numa tentativa de detetar a origem deste comportamento abusivo, intimidatório e destruidor.

- Procurar apoio junto da família ou de alguém próximo, reportando a situação.
- Procurar ajuda junto de profissionais especializados.
- Guardar as evidências. É importante guardar todas as provas a fim de poder recolher todas as evidências para atuar junto das autoridades: realizar capturas de ecrã; guardar as mensagens originais ou fotografar as mensagens; bloquear o agressor, no caso de conseguir identificá-lo.
- Rever as definições de segurança e privacidade das contas e perfis.
- Contactar as autoridades e reportar a situação, pedindo, para tal, a ajuda de familiares, professores ou de um adulto próximo.

Estas estratégias podem fornecer pistas importantes para desmascarar o agressor quando o caso é reportado às autoridades.

CONCLUSÃO

Os fenómenos de *bullying* e o *cyberbullying* são objeto de preocupação e de estudo em todo o mundo, dadas as consequências nefastas que muitas vezes deixam cicatrizes profundas nas

² Wikipédia. Disponível: https://en.wikipedia.org/wiki/Happy_slapping

vítimas para toda a vida. Ambos afetam o bem-estar físico e mental de muitos adolescentes, que desenvolvem sentimentos de desespero e de frustração e, em casos extremos, podem conduzir a atos suicidas.

O uso generalizado das novas tecnologias, o manejo hábil das ferramentas digitais pelos jovens, sempre “ligados”, e um comportamento de desinibição *online* têm vindo a potenciar o aumento do *cyberbullying*, segundo vários estudos realizados. Assim, ninguém pode permanecer indiferente a este problema social, considerado já um drama dos nossos dias.

Nesse sentido, torna-se urgente a realização de campanhas de informação e de sensibilização nas escolas e para as famílias. A escola, local de excelência para a aprendizagem, formal e informal, deve desenvolver nos jovens os valores humanistas da amizade, da cooperação, tolerância e paz, contribuindo para formar cidadãos críticos e responsáveis, capazes de contribuir para um mundo melhor. É importante, também, formar para o uso consciente e responsável das ferramentas digitais e desenvolver a consciência cívica e o pensamento crítico dos adolescentes.

Referências

- Caldeira, S., & Veiga, F. (2011). *Intervir em situações de indisciplina, violência e conflito*. Lisboa: Fim de Século.
- Fernandes, L., Seixas, S. & Morais, T. (2016). *Cyberbullying - um guia para pais e educadores*. Lisboa: Plátano Editora.