

APOSTILA PARA A PREVENÇÃO DO
CYBERBULLYING
DIRIGIDA AOS
ADOLESCENTES

INCLUI PAUTAS PARA AS MÃES,
PAIS E EDUCADORES

INTRODUÇÃO

Talvez você não saiba, mas, nos últimos anos, o uso das tecnologias de informação e de comunicação (TIC), especialmente os *smartphones* e a Internet, vem gerando **novas formas de vínculos entre as pessoas**. As relações estabelecidas pela Internet fazem parte da sua vida cotidiana e também da de milhões de adolescentes ao redor do mundo. Sem dúvida, isso traz grandes vantagens e oportunidades, mas, ao mesmo tempo, é necessário estar preparado para evitar situações desagradáveis que, ainda que no ambiente virtual, podem ser tão prejudiciais quanto as que acontecem *offline*.

É importante que você saiba que todos os adolescentes têm direito a se beneficiar da tecnologia em um **ambiente virtual seguro, livre de assédio, zombarias, brigas e qualquer tipo de humilhação**. Segundo a Convenção sobre os Direitos da Criança, os adolescentes têm direito, por exemplo, à liberdade de expressão e esse direito inclui a liberdade de procurar, receber e difundir informações e ideias de todo tipo, sem limitação, seja oralmente, por escrito ou impressas, de forma artística ou por qualquer outro meio (Artigo 13).

Como você pode ver, todos temos **direito** de usar a Internet, o celular e todo tipo de tecnologia que nos permita nos informar e nos expressar livremente. Mas, ao mesmo tempo, também temos **obrigações** com os outros. **A premissa principal é que nos relacionemos com respeito, evitando agressões ou qualquer tipo de discriminação**. Isso contribuirá para que os ambientes virtuais nos quais você interage sejam mais seguros para você e para todos.

Nesta apostila, você vai encontrar algumas propostas para promover a boa convivência com os demais na Internet e aprender como agir diante de uma situação de *cyberbullying*. Você também vai dispor de atividades e ferramentas que serão úteis para pensar e agir em relação ao tema, junto com os adultos, seus irmãos, irmãs, amigos e amigas.

AGRESSÕES UTILIZANDO AS TIC: JÁ ACONTECEU COM VOCÊ?

Possivelmente você conhece alguém que tenha sido alvo de agressões, discriminação ou zombarias por meio de mensagens de texto no celular, comentários nas redes sociais, vídeos maliciosos ou de outras formas que se valham do uso da tecnologia. Você consegue se pôr no lugar dessa pessoa? Como se sente? Como pode se defender? Provavelmente também possa se perguntar por que razões essas pessoas são agredidas e como fazer alguma coisa para evitar uma situação que venha a afetar alguém que você conhece.

O *cyberbullying* é uma **forma de assédio ou perseguição** que acontece entre pares (ou seja, entre pessoas da mesma idade), usando a Internet, o celular ou qualquer outra tecnologia que sirva para se comunicar. Por isso, falamos *cyber + bullying*. Lamentavelmente, esse é um dos problemas mais graves (e mais frequentes!) que podem acontecer com você ou com algum(a) colega, amigo ou amiga.

Falamos de *cyberbullying* quando quem assedia tem a **intenção** de agredir sempre uma mesma pessoa e o faz **constantemente ao longo do tempo**. O *cyberbullying* implica um desequilíbrio de poder entre quem assedia e quem é assediado: esse último se sente em desvantagem e não encontra possibilidades de se defender.

Por isso, nestas páginas, convidamos você e também os adultos (especialmente seus pais e professores) a trabalhar na prevenção e agir imediatamente para frear o *cyberbullying*, se alguém que você conhece está em uma situação como a que mencionamos ou se você é parte de um grupo em que isso acontece.

PARA LEVAR EM CONSIDERAÇÃO: “NÃO AOS RÓTULOS”

Você deve levar em consideração que o assediado ou quem assedia com certeza **não permanecerá nesse papel para sempre**. O mais provável é que ambos possam mudar. De fato, a pessoa que é assediada pode ser importunada em um determinado grupo e não ter problemas em outro. O mesmo acontece com quem assedia. Essa pessoa pode agir de forma diferente em outro grupo, modificando suas atitudes com os demais. Apesar de o *cyberbullying* se caracterizar pela repetição através do tempo, “rotular” as pessoas ou identificá-las como “agredido” e “agressor” estigmatiza os envolvidos.

COMO OCORRE O CYBERBULLYING?

Como já dissemos, o *cyberbullying* pode acontecer por meio de mensagens de texto cruéis, pela divulgação de falsos rumores ou mentiras, por e-mail ou pelas redes sociais, com a publicação de vídeos vergonhosos, a criação de perfis falsos nas redes sociais ou sites em que se zomba de alguém.

A característica principal do *cyberbullying* é que a agressão dirigida a uma pessoa **se propaga pela web a uma grande velocidade, difícil de deter, e, ao mesmo tempo, é visualizada por muitas pessoas**. A reprodução rápida de comentários, mensagens ou imagens pode ser um pesadelo, se é utilizada para agredir ou humilhar alguém.

Por esse motivo, o *cyberbullying* geralmente é muito **invasivo e prejudicial**: as mensagens ou outros conteúdos com caráter agressivo podem ser enviados a qualquer momento do dia, em qualquer lugar, e compartilhados com muitíssima gente, **inclusive de forma anônima**. Dessa maneira, a pessoa está sujeita a ser assediada a toda hora, mesmo estando em sua própria casa.

Além disso, esses conteúdos permanecem no ciberespaço afetando os assediados por um bom tempo, já que **o que é publicado na Internet dificilmente pode ser apagado ou eliminado de forma completa**. Isso porque qualquer pessoa pode baixar uma imagem ou um vídeo no computador e publicá-los outra vez.

Assim, diferente do que acontece em casos de *bullying*, as características da tecnologia fazem com que, mesmo quando a agressão é feita somente uma vez, a ofensa se prolongue e se reproduza através do tempo.

ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS DO CYBERBULLYING

O *cyberbullying* é um problema muito grave e traz **consequências negativas para todos os envolvidos, não somente para quem é agredido**. Aquele que agride pode pensar que é poderoso ou superior, e achar que a violência é uma boa maneira de resolver problemas ou conseguir o que se quer. Por outro lado, os que são **testemunhas** de uma situação de *cyberbullying* podem se sentir sozinhos ou culpados, especialmente se não sabem o que fazer a respeito. Muitas vezes, podem sentir medo e passar a ser os agredidos, ou serem “deixados de lado” se não participarem.

Em relação ao assediado, as consequências podem ser múltiplas. Por ser algo que se repete através do tempo, o *cyberbullying* pode produzir **sentimentos duradouros de vergonha, depressão e baixa autoestima**. Quem é agredido pode querer evitar o encontro com os demais, faltando à escola ou deixando de frequentar os espaços comuns. Pode diminuir seu rendimento escolar e se sentir mal fisicamente, desanimado e sem forças. Isso, ao mesmo tempo, aumenta o sentimento de solidão, de angústia e de impotência diante do que lhe acontece. Em alguns casos, o assédio pode afetar a saúde de quem é agredido e essa pessoa vai precisar de atenção médica ou psicológica.

QUANDO UMA AGRESSÃO SE TORNA CYBERBULLYING?

Apesar de todas as formas de agressão serem desagradáveis e humilhantes para quem as sofre, nem todas podem ser consideradas *cyberbullying*. Talvez você já tenha visto ou participado de brincadeiras ou zoações que são feitas uma vez e que podem ser comuns entre colegas ou amigos e amigas. Situações esporádicas como, por exemplo, não ser convidado para um evento uma vez ou não ter sido escolhido para fazer parte de um grupo ou equipe não representam *bullying* nem *cyberbullying*.

NÃO é *cyberbullying*:

- Quando alguém não é convidado para fazer parte de um grupo de amigos nas redes sociais, esporadicamente.
- Quando alguém não é aceito como contato ou amigo.
- Uma briga ocasional por *chat* entre duas ou mais pessoas.
- Publicar uma foto em que alguém está com a cara engraçada.
- Criticar o comentário de alguém nas redes sociais.

SIM, é *cyberbullying*:

- Criar um grupo destinado a falar mal de alguém, convidar pessoas a se unir e divulgar o grupo para que fique ativo por várias semanas ou meses na Internet.
- Inventar falsos rumores que ridicularizem uma pessoa da escola e fazê-los circular por mensagens de texto ou nas redes sociais por um período de tempo considerável.
- Publicar fotos de alguém com o objetivo de denegrir sua imagem, sua família, sua origem étnica, orientação sexual ou religião. Fazer essas fotos circularem entre todos os contatos. Repetir a ação várias vezes com o propósito de isolar ou "deixar de fora" alguém em um determinado grupo.

- Humilhar alguém criando um falso perfil e utilizando-o para gerar problemas com outros ou em um grupo, de forma repetida e constante.
- Fazer uma série de fotomontagens que prejudiquem ou envergonhem alguém e divulgá-la no seu grupo de amigos, para que todos zombem.
- Enviar mensagens ameaçadoras por e-mail ou SMS, ou perseguir alguém nas redes sociais em que essa pessoa habitualmente se relaciona por várias semanas ou meses.
- Filmar uma agressão a um(a) colega ou amigo(a) e compartilhar o vídeo na Internet, para que ele possa ser visto por todo mundo, com o objetivo de aumentar a humilhação e a agressão.
- Humilhar alguém repetidas vezes utilizando uma foto ou vídeo íntimo em que essa pessoa apareça (pode ser que o vídeo ou foto tenham sido compartilhados entre amigos ou namorados em um primeiro momento, mas, depois de uma briga, por exemplo, um dos envolvidos os utilizam como ameaça ou de forma desrespeitosa, com o objetivo de envergonhar o outro ou até por vaidade). Isso costuma ser chamado de *sexting*.

NÃO ESQUEÇA: TODOS TEMOS DIREITOS

É importante que você esteja consciente de que **ninguém tem o direito de agredi-lo: você também deve ser respeitado quando usa a Internet**. Você tem direito a se expressar livremente, a não ser discriminado, a ter sua integridade moral preservada e a ser protegido contra qualquer forma de violência.

Se alguém agredi-lo zombando do seu jeito de ser, da sua aparência, da sua religião, origem étnica ou família, condição econômica, social ou intelectual; ou se alguém ameaçá-lo, mesmo se isso ocorrer via Internet, seu direito a não ser discriminado não está sendo respeitado. Quando isso acontecer, você tem direito a buscar proteção dos adultos responsáveis que o rodeiam, para que seja protegido contra

qualquer tipo de violência. Da mesma maneira, você deve respeitar os direitos dos demais quando publicar coisas na Internet ou interagir com alguém.

O QUE FAZER DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DE CYBERBULLYING?

Para quem sofre o *cyberbullying*:

- **Não fique calado.** Isso é muito importante! Levante a voz e faça-se ouvir sobre o que está acontecendo com você. Esse é o primeiro passo para deter o assédio.
- **Peça ajuda.** Aos seus pais, professores ou qualquer adulto em quem confie.
- **Não responda às provocações com novas agressões.** Não ajuda em nada e funciona como um estímulo e uma vantagem para quem o agride.
- **Evite as páginas ou redes sociais em que está sendo agredido até que a situação se resolva.** Se forem redes sociais ou comunidades *online* não vai ser difícil. Se o assédio estiver sendo feito pelo celular, talvez você deva pensar na possibilidade de mudar o número.
- **Denuncie as páginas que se dedicam a incomodar ou assediar:** as redes sociais, como Facebook, Twitter, YouTube, etc., contam com um mecanismo de denúncia de abusos e de páginas e publicações impróprias. Use esses mecanismos de denúncia e peça a outros que denunciem também. Assim, os administradores das redes sociais atenderão às denúncias e poderão bloquear páginas ou publicações.
- **Feche as portas da sua vida *online* às pessoas que não são de plena confiança.** Para isso:

✓ Evite intrusos. Peça a um adulto que faça uma revisão minuciosa no seu computador, para garantir que não haja *softwares* maliciosos (troianos, *spyware*, etc.). Há ferramentas gratuitas *online* para isso. Depois, mude as senhas de acesso aos serviços que utiliza. **As senhas devem ser complexas e combinar números, letras maiúsculas e minúsculas.**

✓ Limpe sua lista de contatos nas redes sociais. Apesar de ser superlegal ter muitos amigos, quando você enfrenta uma situação de *cyberbullying*, **a melhor coisa a fazer é conservar somente as pessoas em quem pode confiar.**

✓ Configure suas opções de privacidade nas redes sociais ou similares e **torne-as as mais restritas possíveis.**

✓ Caso circulem rumores sobre você *online*, tente rastrear a informação que foi publicada por outros ou por você mesmo e procure eliminá-la, porque ela pode ser usada para prejudicá-lo(a).

✓ Peça aos seus contatos que não publiquem informações ou fotos suas **sem seu consentimento.**

✓ **Proteja seus dados pessoais.** A gente é quem decide o uso que quer fazer deles, incluindo as fotos em que aparece.

• **Guarde as provas do assédio o tempo que for possível, seja qual for a forma em que a agressão se manifeste.** Tente também saber e se certificar da identidade dos autores. Para isso, você pode imprimir as provas ou fazer capturas de tela e salvá-las no computador. Compartilhe-as com seus pais ou com um adulto de confiança. Ter as provas pode ajudar a frear a agressão ou revelar o agressor.

• **Peça a um adulto que diga ao agressor que o que ele está fazendo é doloroso a você** e que pare de fazer isso. O pedido deve ser feito sem agressividade ou ameaças e sem expor ninguém em público. Caso queira, você mesmo(a) pode fazer isso, depois de ter falado com seus pais ou com um adulto de confiança.

Para o grupo de pares:

Se você é testemunha de uma situação de *cyberbullying*, pode...

- Antes de qualquer coisa, não compartilhar o conteúdo que considera agressivo.
- Denunciar o conteúdo agressivo (seja um grupo, uma foto ou um vídeo) mediante as opções oferecidas pelas redes sociais e pelas plataformas de vídeos.
- Se ninguém tomou uma atitude, você pode ser útil fazendo um comentário que mostre que não está de acordo com o que foi publicado sobre alguém.
- Aproxime-se do(a) colega ou amigo(a) que está sendo assediado(a) e diga que ele ou ela não está sozinho.
- Comente a situação com um adulto, para que ele possa intervir.
- Não apoie! Sua atitude pode fazer a diferença e ajudar alguém que está em uma situação dolorosa.

Aqueles que apoiam o assédio deixam de ser espectadores e passam a ser agressores.

Para mães, pais e educadores que detectam uma situação de *cyberbullying*:

- Dialogue com o agressor sobre as possíveis causas do *cyberbullying*: “Por que você está agindo assim?”
- Tente descobrir quais conflitos ele ou ela possam ter e como canalizá-los de outro modo.
- Tente refletir sobre como se sentiria se a situação fosse inversa.

- Promova o conceito de igualdade e responsabilidade diante dos demais, para que todos compreendam que zombar de alguém por suas características (aparência física, etnia, classe social, etc.) é uma forma de discriminação. Todos têm direito a ser respeitados e tratados de maneira igual, sem importar nossas diferenças, quaisquer que sejam elas.

- Insista na atitude de “não faça na Internet o que não faria cara a cara”.

- Peça aos agressores que tirem da web tudo que tenham usado para ofender alguém, imediatamente.

- Insista para que os agressores peçam desculpas publicamente pelo dano causado a um(a) colega ou amigo(a).

- Tome medidas legais se a situação de assédio não for interrompida. Tendo-se esgotado todas as instâncias na escola e no diálogo com os envolvidos e familiares, há leis e instituições governamentais que protegem as vítimas de agressão. Nesse caso, é necessário que os adultos responsáveis, especialmente os pais e a direção da escola (se o *cyberbullying* estiver acontecendo entre colegas), sejam assessorados para iniciar os procedimentos de proteção de direitos com os quais contam em sua jurisdição, tanto em termos de normas escolares quanto de legislações vigentes.

O ANONIMATO

Como você já deve saber, na Internet é frequente o uso de *nicknames* ou de perfis que possam conter dados falsos (como a idade, por exemplo). O anonimato pode dar a sensação de liberdade, mas, em alguns casos, se torna algo negativo: **quando alguém é anônimo, às vezes, pode fazer ou dizer coisas que não diria pessoalmente.** Em alguns casos, o “escudo” que o anonimato dá favorece atitudes agressivas, insistentes ou de caráter ameaçador.

Em uma situação de *cyberbullying*, o anonimato torna-se especialmente perigoso, já que os que assediam não enfrentam pessoalmente a pessoa que agride e fica muito mais difícil identificá-los. Por isso, lembre-se: se você não diria isso na cara da pessoa, não o faça pela Internet!

COMO PREVENIR ○ CYBERBULLYING?

Usar as tecnologias da informação e da comunicação de forma responsável é uma maneira de prevenir o *cyberbullying*. Tratar os demais com respeito, ter cuidado com o que publica, configurando adequadamente sua privacidade e seus perfis, conhecer os riscos que podem existir nas atividades que você realiza *online*: tudo isso é muito importante na hora de conviver com outros no ciberespaço de forma segura e saudável.

Apresentamos aqui alguns conselhos básicos que nos permitem tornar os ambientes virtuais mais seguros:

▲ Nas redes sociais:

- Leve em consideração que qualquer pessoa (em qualquer lugar do mundo!) pode ver o que você escreve, pode ver suas fotos, pode salvá-las, modificá-las e utilizá-las para o que desejar, se você não proteger suas informações. Por isso, é importante **configurar adequadamente sua privacidade** e pensar duas vezes antes de postar algo na Internet ou enviar algum e-mail ou SMS com algo que mais tarde você possa se arrepender.
- Quando você cria um perfil *online*, **não deve publicar mais dados pessoais que os estritamente necessários** para habilitar sua conta. Deixe de fora qualquer informação que possa sugerir onde você mora ou quais lugares frequenta. Em alguns sites, os espaços de informações indispensáveis para criar um perfil estão marcados com um asterisco (*).

- Tenha em mente que o **“amigo de um amigo” não é necessariamente um amigo para você.**

- **Não abra as mensagens de pessoas desconhecidas.** Isso o ajudará a se proteger de vírus e de *softwares* prejudiciais ao seu computador.

- Se você sofrer alguma situação de intimidação, informe aos administradores do próprio site e **conte para um adulto de confiança.**

- **Não responda a agressões com outra agressão.**

▲ Sobre os vídeos e fotos:

- **Não envie nem publique fotos que possam envergonhar ou comprometer outras pessoas.** Se não tiver certeza, pergunte primeiro e certifique-se de que elas não vão se sentir incomodadas com o que você quer publicar. Uma pergunta pode poupar problemas para você e seus amigos.

- Se lhe enviarem uma imagem de uma agressão a outra pessoa, salve a imagem no seu computador e mostre-a em seguida aos seus pais ou a **um adulto no qual você confia.**

- Nunca se empolgue com a publicação de uma foto ou vídeo que humilhe um colega, amigo ou amiga. Sua aprovação favorece o assédio dirigido a essa pessoa. **Sem intenção, você pode se tornar cúmplice.**

▲ Sobre o bate-papo e as mensagens de texto:

- **Não se encontre pessoalmente com alguém que você tenha conhecido em um bate-papo na Internet.** É muito perigoso! Você não sabe exatamente quem é essa pessoa.

- **Não dê seus dados pessoais nem da sua família ou amigos** quando estiver batendo papo com pessoas que você não conhece.

- **Não compartilhe segredos ou fotos íntimas em um bate-papo.** Você não tem como saber o que as pessoas podem fazer com eles.

- **Não use webcams com desconhecidos** nem com pessoas em quem não tenha confiança suficiente.

- **Não continue o bate-papo se a conversa o incomodar** ou gerar desconfiança.

- **Não permita que o ameacem** com informações ou imagens que você enviou a alguém. A situação piora se você se deixa levar pelo medo.

- **Converse com um adulto de confiança** diante de qualquer situação que gere dúvidas ou medo.

O QUE É E COMO SE USA A CONFIGURAÇÃO DE PRIVACIDADE?

Para começar, é necessário assinalar que redes sociais como Facebook e Twitter são para maiores de 13 anos. Por isso, **é indispensável que você diminua os riscos configurando adequadamente sua privacidade.**

Chamamos de configuração de privacidade em uma rede social as opções e preferências que podem ser ativadas para **escolher as pessoas que podem ter acesso aos conteúdos que você publica.** Por meio dessas opções, você pode decidir o que será visto ou não, e por quais pessoas nos diferentes serviços de Internet que utiliza. Trata-se de uma ferramenta muito útil que lhe **permitirá evitar situações de risco** e assim se sentir mais seguro ao usar as tecnologias.

Aqui, mostramos dois exemplos:

Twitter:

Para escolher a privacidade, clique em “Configuração”. Você terá duas opções:

- **Forma pública.** Todos poderão ver tudo o que escreve e publica no Twitter. É a opção que aparece ao criar a conta.

- **Forma privada.** Suas mensagens somente poderão ser vistas por seus “seguidores”, amigos ou pessoas que você permitir. Para que suas mensagens sejam privadas, você deve ir às configurações e marcar a opção “Privacidade”. Depois, clique em “Salvar”. Dessa forma, suas mensagens estarão protegidas e somente serão vistas por seus seguidores.

Facebook:

Ao acessar a rede social, você encontrará à direita na tela **um ícone com um cadeado** que lhe permitirá acessar as configurações de privacidade do Facebook. Você poderá configurar três itens principais: “Quem pode ver minhas coisas?”, “Quem pode entrar em contato comigo?” e “Quem pode me procurar?”. Nesses casos, recomendamos **restringir as opções a “amigos” ou “amigos de amigos”.**

Por outro lado, na seção “Bloqueio”, você pode montar uma lista de contatos com acesso restrito às informações do seu perfil e inclusive bloquear usuários para que eles não entrem em contato com você. **Essa última opção é recomendável se você receber notificações desagradáveis ou de pessoas desconhecidas.**

Por último, em “Linha do tempo e configurações de marcações”, você pode administrar as seguintes opções: “Quem pode adicionar conteúdo à minha linha do tempo?”, “Quem pode ver publicações na minha linha do tempo?”, “Como eu faço para gerenciar marcações que as pessoas adicionam e sugestões de marcações?”.

Essas preferências são importantes, porque permitem não somente **restringir quem pode marcá-lo¹** como também quem poderá ver as fotos ou os status nos quais você foi marcado antes que sejam publicados na sua linha do tempo.

ATIVIDADES QUE AJUDAM A PENSAR E AGIR PARA PREVENIR O CYBERBULLYING

ATIVIDADE 1:

O QUE SIM, O QUE NÃO?

✗ Além de ser importante que você seja cauteloso com o que diz e faz quando está *online*, **expor seus dados pessoais na web também pode ser arriscado**, já que qualquer pessoa poderá ter acesso a eles. Por isso, é importante distinguir quais dados podem ser divulgados na Internet, quais não podem e quais você deve revelar somente a pessoas que conhece pessoalmente.

Marque com um “x” quais dados você já publicou *online*. Depois, pense em como compartilhar esse dado pode ser arriscado e leve isso em consideração na próxima vez.

¹ As “marcações” são normalmente utilizadas no Facebook para indicar quem são as pessoas que aparecem nas fotos, vídeos ou outros conteúdos. Quando alguém é marcado, a publicação aparece no seu perfil ou “linha do tempo” e todos os seus contatos podem vê-la. “Desmarcar” alguém significa eliminar a marcação por meio da qual é assinalada sua presença ou vínculo com o conteúdo. É importante levar em consideração que os usuários poderão revisar os *posts* em que são marcados, se essa preferência for selecionada na “configuração de privacidade”.

	Já compartilhou?	Pode ser arriscado?
▲ Seu nome e sobrenome		Sim, pode ser que eu os tenha compartilhado com pessoas desconhecidas. Nesse caso, é melhor usar apelidos.
▲ Endereço de e-mail		Compartilhar seu e-mail pode ser arriscado se você abrir <i>spams</i> ou responder mensagens desconhecidas.
▲ Endereço da sua casa		Sim, é arriscado. Esse dado é melhor compartilhar pessoalmente, quando quiser convidar alguém de confiança para ir à sua casa. Não deve ser público.
▲ Seu número de telefone celular		Sim. Você não deve divulgar seu número de celular, já que pode receber ligações indesejadas.
▲ Os jogos que você gosta		Não é arriscado.
▲ O lugar aonde você vai ou onde estava		Sim, é arriscado. Se vai marcar no mapa o lugar onde está, deve ter certeza de ter configurado corretamente sua privacidade.
▲ Seus gostos musicais		Não é arriscado.

PUBLICAÇÃO RESPONSÁVEL DE CONTEÚDOS: PENSE ANTES DE PUBLICAR!

Alguma vez você já se arrependeu do que publicou nas redes sociais? Já compartilhou algum sentimento ou pensamento que era melhor manter privado? Muitas vezes, publicamos *online* pensamentos ou experiências que não compartilharíamos ao nos encontrar com os outros “cara a cara”. Quando estamos atrás da tela, às vezes, nos animamos a compartilhar nossos segredos mais íntimos. No entanto, é preciso ter cuidado, porque o que você publica *online* pode ser visto por outras pessoas, ou baixado, e pode ficar para sempre em algum lugar da Internet. Por isso, antes de publicar, pense se está disposto a compartilhar o que quer dizer, não somente com seus melhores amigos, mas também com todo mundo. **O que é publicado hoje pode ter consequências amanhã** para você e os demais.

O que você pode fazer?

- ▲ Publique somente imagens que qualquer pessoa possa ver. Pense inclusive nas pessoas que você não conhece.
- ▲ Leve em consideração que qualquer pessoa pode baixar fotos que você compartilhou na Internet e fazê-las circular entre seus contatos.
- ▲ Não publique fotos ou vídeos de outras pessoas que possam incomodá-las. Se isso acontecer, aceite o direito do outro de lhe pedir para excluí-los.
- ▲ Antes de publicar, pergunte-se: eu divulgaria este conteúdo na rua? Se a resposta for não, então... não o publique *online*!

Dicas para educadores:

- A exibição de filmes ou vídeos que abordam o *cyberbullying* é uma boa maneira de abrir o debate e instalar o tema na escola. Como professor, você pode realizar esta atividade em *workshops* em que todos participem e dialoguem sobre suas experiências. As perguntas recebidas poderão servir como guia para uma reflexão conjunta.

Dicas para pais e mães:

- Os vídeos ou curtas-metragens podem ser uma boa maneira de começar um diálogo com os adolescentes sobre os temas que os preocupam.

CIDADANIA DIGITAL RESPONSÁVEL

A **cidadania digital responsável** é um conceito que nos permite refletir sobre as **pautas de convivência e de comportamento** nas redes sociais e sobre o uso das TIC em geral. O objetivo é tornar os ambientes virtuais mais seguros e evitar situações de conflito entre os usuários. **A cidadania digital é o conjunto de normas de comportamento que devemos ter quando estamos *online*.** Um exemplo: você acha que uma pessoa tem o direito de postar um vídeo de alguém que se sente ridicularizado, mesmo quando esse alguém lhe pediu que não o publicasse? Isto é cidadania: **o respeito pelo seu semelhante** é a primeira coisa a se levar em consideração... Vale também para quando você se encontra cara a cara com alguém, sem usar a tecnologia!

Quais direitos e obrigações você acredita que temos quando estamos *online*?

Complete este quadro marcando o que acontece com você:

Direitos	Obrigações
Direito de nos expressar livremente.	
	Excluir uma publicação se algum envolvido nos pedir, porque isso o afeta.
Direito a reportar fotos, vídeos ou conteúdos que se refiram a nós e nos façam sentir incomodados.	

Um cidadão digital responsável...

- Convive de maneira amigável com as pessoas com quem se comunica.
- Respeita as ideias, opiniões e crenças dos demais, mesmo que elas não coincidam com as suas.
- Está preparado para se responsabilizar pelas consequências das suas próprias decisões e publicações *online*.
- Zela pelo respeito a todos os usuários, incluindo a si mesmo.

ATIVIDADE 2:

PONHA-SE NO LUGAR DO OUTRO

✗ Nesta proposta, há quatro situações em que o *cyberbullying* ocorre ou está prestes a ocorrer. Pedimos que você reflita sobre qual é a melhor ação possível. Depois, converse com outras pessoas que tenham feito a mesma atividade, compare suas respostas e tentem tirar algumas conclusões juntos.

Dicas para educadores:

- A atividade que apresentamos a seguir pode ser realizada na escola, em pequenos grupos. Pode ser adotada a modalidade de *role playing* para cada um dos casos. Depois, peça aos grupos que escolham uma ação dentre as que são apresentadas. Após isso pode ser feito um debate sobre as opções escolhidas para se tirar algumas conclusões.

Melina e Samanta

Melina, uma adolescente de 13 anos, cria um grupo em uma conhecida rede social e convida seus contatos para participar dele. O grupo se chama "Dez razões para odiar Samanta Perez" e já possui 68 membros. Suponha que você recebeu um convite para entrar no grupo... O que você faz?

- Entro no grupo, mas não comento nada, é só para não ficar de fora.
- Não entro no grupo.
- Denuncio o grupo na rede social.
- Outro: _____

O que você pode fazer?

- **Não entrar no grupo é fundamental.** Mas, o mais importante, é impedir que o assédio continue. Para começar, você pode pedir às suas amigas que saiam do grupo. Também pode escolher a opção “c” e denunciar o grupo na rede social.

- Se você estivesse no lugar da Samanta, a primeira coisa que deveria fazer é pedir ajuda a um adulto. Não deixe que o assédio a intimide. **Denuncie o grupo, fale com seus pais e professores.**

- Por outro lado, se você é amigo ou amiga da Melina, pode se aproximar dela e questionar sua atitude: por que está agredindo a Samanta? O que ela sentiria se a situação fosse inversa?

Dicas para mães, pais e educadores:

- É importante estar a par do comportamento dos adolescentes nas redes sociais e falar com eles sobre o que acontece nelas: quais atividades eles realizam? Quantos e que tipo de contatos têm? De quais grupos fazem parte?

- **Conversar com eles sobre suas atividades online contribui para que tomem consciência dos seus limites.**

- Se você nota uma mudança no comportamento do(a) seu/sua filho(a) ou aluno(a), pergunte se ele/ela foi vítima de *cyberbullying* ou se não sabe como reagir diante de uma situação de assédio dentro do seu grupo de amigos. Se esse for o caso, é importante se sentar com ele/ela na frente do computador ou usar o celular para repassarem juntos o ocorrido e pensar nas possíveis atitudes a tomar.

Joaquim e Júlia

Quando Joaquim e Júlia namoravam, Júlia enviou para ele uma foto de roupa íntima via SMS. Alguns meses depois, a relação terminou e Joaquim divulgou a foto nos bate-papos de mensagens instantâneas. Coloque-se no lugar da Júlia, o que você faria?

- a. Procuraria uma foto comprometedoras do Joaquim e enviaria para todos os meus contatos.
- b. Denunciaria a foto nas redes sociais.
- c. Falaria diretamente com o Joaquim para que ele excluísse a foto.
- d. Outro: _____

O que você pode fazer?

- Neste caso, falar com quem fez algo que lhe desagradou pode ser útil. Porém, depois que a foto foi publicada na Internet, qualquer pessoa pode baixá-la, salvá-la e depois publicá-la outra vez. Por isso, é importante **denunciar a foto como conteúdo inadequado na rede social**. Para isso, você deve clicar embaixo da foto em “Opções” e selecionar “Denunciar”.

- Depois de ter informado a rede social, é importante que você converse com um adulto de confiança. Seus pais ou algum docente poderão ajudá-lo(a) a atravessar esse mau momento.

Dicas para educadores:

- Quando esse tipo de situação acontecer, é importante **detê-la o mais rápido possível.**

- Por isso, é indispensável estabelecer uma penalidade que seja considerada justa pelos agressores e por todos aqueles que tenham divulgado fotos que prejudiquem a imagem de alguém, seja por SMS ou qualquer meio virtual.

- Depois disso, é recomendável conversar sobre os cuidados com a intimidade, a confiança nos relacionamentos amorosos e a publicação responsável de conteúdos.

- Também é importante **estabelecer diálogos que funcionem como ferramentas de prevenção** e de atenção aos diferentes casos, se houver, bem como pensar em políticas de prevenção e penalização com a participação de diretores, educadores, pais e os próprios estudantes.

- Por último, deve ser levado em consideração que, embora o assédio não tenha ocorrido nas dependências da escola, **as TIC eliminaram a fronteira “dentro-fora”**, de modo que o que acontece nos meios virtuais afeta a convivência escolar em todos os sentidos.

Pedro e Alan

Pedro é um aluno recém-chegado ao colégio e ainda não tem muitos amigos. Alan, por outro lado, é líder do grupo. Há pouco tempo, ele viu um vídeo que achou muito engraçado, que mostra a agressão de um jovem a outro, por pura diversão. Suponha que Alan lhe sugira filmar uma agressão a Pedro, para depois compartilhá-la numa página de vídeos. O que você faria?

- a. Não faria o vídeo.
- b. Não faria o vídeo e alertaria algum adulto sobre os planos do Alan.
- c. Faria o vídeo (só porque é engraçado), mas não o publicaria na Internet.
- d. Outro: _____

O que você pode fazer?

- **Se você participa da agressão, está dando seu consentimento** a uma situação de assédio a um colega, amigo ou amiga, mesmo que só esteja filmando.

- Se você filmar esse vídeo, deve levar em consideração que, mesmo que não o publique na Internet, qualquer pessoa poderá fazê-lo.

- É conveniente **pedir ajuda** e alertar um adulto sobre a situação, já que ela afeta a integridade de alguém.

- Falar com Alan pode ser uma boa maneira de ajudá-lo a refletir sobre as consequências das suas ações. **Se preferir, você pode pedir ajuda a outro amigo e conversarem juntos sobre isso.**

Dicas para educadores:

- Essa forma de agressão pode se tornar muito comum entre os adolescentes e pode ser reproduzida muito rápido, já que inclusive pessoas que não conhecem os envolvidos podem ter acesso ao vídeo.

- É importante **reverter e reparar as consequências do assédio público e pedir ao autor que peça desculpas e reflita sobre suas ações.**

- Para isso, pode ser positivo pedir aos envolvidos a produção de um novo vídeo, por exemplo, em que eles expliquem aos seus pares como prevenir o *cyberbullying*.

Micaela

Micaela soube que uma jovem criou um perfil falso da sua ex-melhor amiga para que ela ficasse mal perante todos os seus contatos. Depois, recebeu uma solicitação de amizade de alguém que conhece, mas não tem certeza de quem é na verdade. Coloque-se no lugar da Micaela, o que você faria?

- a. Comprovo se temos amigos em comum para ter certeza de quem se trata.
- b. Escrevo uma mensagem privada para me certificar da identidade da pessoa.
- c. Aceito a solicitação de qualquer maneira... Assim chego aos 500 amigos!

O que você pode fazer?

• Verificar a autenticidade dos perfis é muito importante. Os amigos em comum podem ser um bom indício. Mas, se alguém pretende se fazer passar por outro, o mais provável é que envie várias solicitações e seja aceito por alguns contatos da pessoa a quem pretende incomodar. Por isso, **o melhor é verificar a identidade pessoalmente, perguntando à pessoa envolvida se aquele realmente é seu perfil.**

Dicas para mães, pais e educadores:

Embora os adolescentes entendam muito sobre as redes sociais, é bom reforçar algumas medidas de segurança:

- **Encerrar suas sessões adequadamente quando usarem computadores compartilhados.**
- **Não compartilhar suas senhas com amigos nem colegas** (essas “provas de confiança” não são necessárias!)
- **Não aceitar solicitações de amizade de pessoas que não conhecem.** Em caso de dúvida, o melhor é incentivá-los a perguntar pessoalmente.

Seu próprio relato

Você já viveu alguma situação similar às que relatamos ou sabe de um caso de alguém próximo a você? Como agiu nessa ocasião? Como agiria agora?

Para mães, pais e educadores:

Segundo dados da ComScore, os adolescentes representam a maior porcentagem de usuários de Internet na América Latina (32,5%). De acordo com uma enquete realizada pela RedNATIC²:

- 49% das garotas e garotos adolescentes consultados acreditam que, quando alguém agride ou fala mal de outra pessoa na Internet, devem ignorá-lo ou não devem se envolver.
- 52% dos jovens disseram já ter se sentido discriminados nas redes sociais em algum momento.
- 84% das pessoas consultadas manifestaram saber algo, pouco ou nada sobre seus direitos e responsabilidades para o uso seguro e responsável da Internet e outras tecnologias.

Levando em consideração esses dados, temos aqui nove conselhos que sintetizam tudo o que foi expressado para favorecer o uso responsável das TIC entre os adolescentes:

1) Usar o computador, celular, Internet, redes sociais e outros dispositivos tecnológicos pode ser uma boa maneira de compreender melhor o mundo virtual dos adolescentes. No entanto, você deve levar em consideração que sua capacidade de orientá-los não está vinculada somente, nem especialmente, ao seu conhecimento das tecnologias, e, sim, **à experiência e assessoria que pode oferecer quando se trata de resolver conflitos entre pares.**

2) Conversar com os adolescentes sobre a **configuração da privacidade** nas redes sociais. A configuração de privacidade é uma opção que permite a eles estabelecer quem pode ter acesso ao conteúdo que publicam, quem poderá ver suas fotos ou enviar solicitações de amizade. (Ver acima)

² Consulta regional a adolescentes. Inédita, RedNatic . Nota disponível no <http://www.rednatic.org/project/el-84-de-los-adolescentes-de-la-region-sabe-poco-sobre-sus-derechos-y-responsabilidades-para-el-uso-seguro-y-responsable-de-internet-y-otras-tecnologias/> (02-06-14)

3) Dialogar com eles sobre os **limites entre o privado, o público e o íntimo**. Enfatizar a necessidade de pensar antes de publicar. Lembrar que, depois que um arquivo foi publicado na Internet, não temos mais controle sobre quem o vê e quem o recebe.

4) No caso dos pais, é necessário permitir que os adolescentes usem o Facebook ou outras redes sociais **sem impor como condição que eles os aceitem como amigos**. Respeitar a privacidade e a liberdade de expressão dos filhos é importante para estabelecer com eles uma relação de confiança, sem por isso deixar de se envolver e dialogar sobre as atividades que realizam *online*.

5) Na medida do possível, evitar que os adolescentes usem a Internet até **altas horas da noite**, já que isso pode alterar o ritmo da vida cotidiana. Fazer em família ou na instituição um acordo sobre quando, onde e como usar o celular, o *tablet* ou o computador.

6) Se os jovens vão a *lanhouses*, visitar o lugar e perguntar se existe algum tipo de **sistema de proteção** a conteúdos não recomendados para menores. Se não houver, procurar uma *lanhouse* que atenda a esse requisito. No caso do colégio, é importante que os computadores contem com um sistema de proteção. Eles podem ser baixados como *softwares* gratuitos.

7) Lembrar que devem **encerrar sua sessão de forma correta** nas diferentes ferramentas que usam (redes sociais, bate-papos, e-mail, etc.), especialmente quando utilizarem um computador que não seja seu. Assim, por exemplo, se abrirem sua caixa de entrada de e-mails, não é suficiente fechar o navegador para se desconectar do serviço. É importante que encerrem sua sessão, para que a conta não fique disponível ao próximo usuário que abrir o navegador.

8) Lembrar que **não devem compartilhar suas senhas** com amigos, amigas, namorados, namoradas, noivos, noivas, como prova de amizade ou de confiança. Além do mais, essas senhas devem ser seguras, combinando palavras e números.

9) **Compartilhar com os adolescentes notícias** que tenham sido publicadas em jornais ou na televisão sobre situações de *cyberbullying* pode contribuir para que ganhem um sentimento de responsabilidade. Os adolescentes devem saber que **são responsáveis pelas consequências de seus atos**, inclusive na Internet. Do mesmo modo, é bom que saibam que têm **direito de defender sua privacidade e o dever de respeitar a dos outros usuários**.

PAPEL DO ADULTO DIANTE DO **CYBERBULLYING**

Os adultos próximos às crianças e adolescentes têm um papel fundamental na identificação, prevenção e detenção de uma situação de assédio entre pares. Não se trata de “coisa de criança” nem de episódios isolados sem consequências. As consequências, aliás, não afetam somente as pessoas envolvidas diretamente. Por isso, **uma intervenção adequada que abranja todo o grupo ajudará a desarmar a situação criada**.

A escola deve se envolver para frear situações de assédio geradas entre colegas usando tecnologias. As fronteiras “dentro-fora” da escola deixaram de existir com o uso das novas tecnologias e não podemos ignorar o que acontece a um aluno nesses meios.

A escola deverá promover o diálogo, avaliar sanções e maneiras de reverter e reparar o dano causado a um(a) aluno(a). A equipe de diretores deve se apoiar no pessoal especializado em convivência escolar, dinâmica de grupos ou psicologia. De acordo com a gravidade do caso, pode ser necessário, também, contar com a participação dos pais dos envolvidos em reuniões separadas. É muito importante para todos os adultos compreenderem que os papéis são mutantes, segundo a dinâmica de cada grupo.

Não estigmatizar os jovens em papéis negativos os ajudará a ocupar outro lugar no grupo.

Quase todos os países da região contam com bases legais em matéria de violência escolar, às quais as escolas devem estar subordinadas. Diante desses casos, é importante que a escola procure suas instâncias superiores (supervisores, administração de distrito, etc.), para se informar sobre os passos a seguir, segundo as normas vigentes que protegem os direitos das crianças.

POR UM USO AMIGÁVEL DAS TECNOLOGIAS:

CHEGA DE CYBERBULLYING!

Embora tenhamos dado ênfase até aqui aos riscos que surgem com o uso das novas tecnologias da informação e da comunicação, é certo que elas também podem **nos ajudar a deter o assédio online**.

Como você já sabe, os diferentes dispositivos tecnológicos que existem hoje nos oferecem muitas possibilidades para criar mensagens e compartilhá-las com outros de maneira muito rápida e efetiva.

Por isso, sugerimos que você se envolva: participe da campanha “CHEGA DE BULLYING, NÃO FIQUE CALADO” e dê sua contribuição. É hora de agir!

O que podemos fazer?

- Compartilhe no seu perfil um *link* com informações sobre *cyberbullying*: o que é e como reagir.
- Pesquise e publique um vídeo com o qual as pessoas possam refletir sobre o tema.
- Você pode criar um *blog* para falar sobre o tema. Pode pedir aos demais que comentem e compartilhem suas experiências pessoais.
- Assuma o compromisso contra o *bullying* da campanha “CHEGA DE BULLYING, NÃO FIQUE CALADO”. Você pode assinar o pacto acessando <http://www.chegadebullying.com.br/>

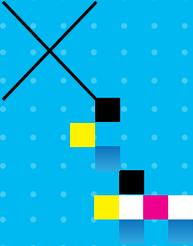
Você pode deter o assédio: por um ambiente virtual amigável e livre de *cyberbullying*.

BIBLIOGRAFIA

- Convenção Internacional dos Direitos da Criança (1989), Organização das Nações Unidas.
- ComScore (2013) Futuro digital. América Latina 2013, O estado atual da indústria digital e as tendências que estão moldando o futuro. Informação disponível em: http://www.slideshare.net/pipe1201/futuro-digital-latinoamerica2013informe-24766620?qid=e80d37c3-8982-47a7-b9f0-1dbd1623eedd&v=default&b=&from_search=2
- ECPAT Internacional (2005) A violência contra as crianças no Ciberespaço. Contribuição ao Estudo Mundial das Nações Unidas sobre a Violência contra as Crianças. Bangkok. Disponível em: http://resources.ecpat.net/EI/Publications/ICT/Cyberspace_SPA.pdf
- Instituto Nacional contra a discriminação, a xenofobia e o racismo (INADI), Plataforma por uma Internet livre de discriminação, "Como denunciar?". Disponível em: <http://internet.inadi.gob.ar/como-denunciar/>
- Luengo Latorre, José Antônio (2011) Cyberbullying. Guia de recursos para centros educativos. Materiais para equipes de diretores e ação tutorial, Ed. Defensor do Menor na Comunidade de Madrid.
- Rodríguez, Nora (2006) Stop Bullying. As melhores estratégias para prevenir e frear o assédio escolar. Ed. RBA
- Associação Chicos.net (2009) Para um entendimento da interação dos adolescentes com os dispositivos da Web 2.0. O caso do Facebook, estudo realizado no marco do projeto de investigação do Instituto de Investigação para a Justiça (IJ), com o apoio do IDRC e CIDA Canadá.
- Associação Chicos.net (2011) Adolescentes e Adultos no Facebook. Modalidades de interação nas redes sociais. Disponível em: www.tecnologiasi.org.ar
- Associação Chicos.net, Save the Children Suécia (2010) Programa Uso Seguro e Responsável das Tecnologias. Manual de Enfoque Teórico.

BIBLIOGRAFIA

- RedNATIC. Rede de Organizações da América Latina pelo direito das crianças e adolescentes ao uso seguro e responsável das TIC (2014) "Consulta adolescente de tipo exploratória em nove países da região. Sobre o uso das novas tecnologias e o direito a uma cidadania digital ativa". Disponível em: <http://www.rednatic.org/project/el-84-de-los-adolescentes-de-la-region-sabe-poco-sobre-sus-derechos-y-responsabilidades-para-el-uso-seguro-y-responsable-el-de-internet-y-outras-tecnologias/>
- Zysman, Maria, O que é bullying e que não é?, disponível em: <http://libresdebullying.wordpress.com/2013/06/17/que-es-bullying-y-que-no/>
- Programa Nacional Com Você na Web, iniciativa da Direção Nacional de Proteção de Dados Pessoais, do Ministério de Justiça e Direitos Humanos da Nação (Argentina) www.convosenlaweb.gob.ar (Disponível em 29-04-2014).
- <http://www.chegadebullying.com.br/> (Disponível em 29-04-2014)
- <http://www.altoalbullying.com/> (Disponível em 29-04-2014)
- www.programatecnologiasi.org (Disponível em 29-04-2014)
- <http://libresdebullying.wordpress.com> (Disponível em 29-04-2014)
- www.cuidadoconlawebcam.com (Disponível em 29-04-2014)
- National Crime Prevention Council: <http://www.ncpc.org/topics/bullying> (Disponível em 29-04-2014)



CHEGA DE BULLYING

NÃO
FIQUE
CALADO

CHEGADEBULLYING.COM.BR

PARCEIROS MULTINACIONAIS



Coordenação de conteúdo: Visão Mundial e Cartoon Network

