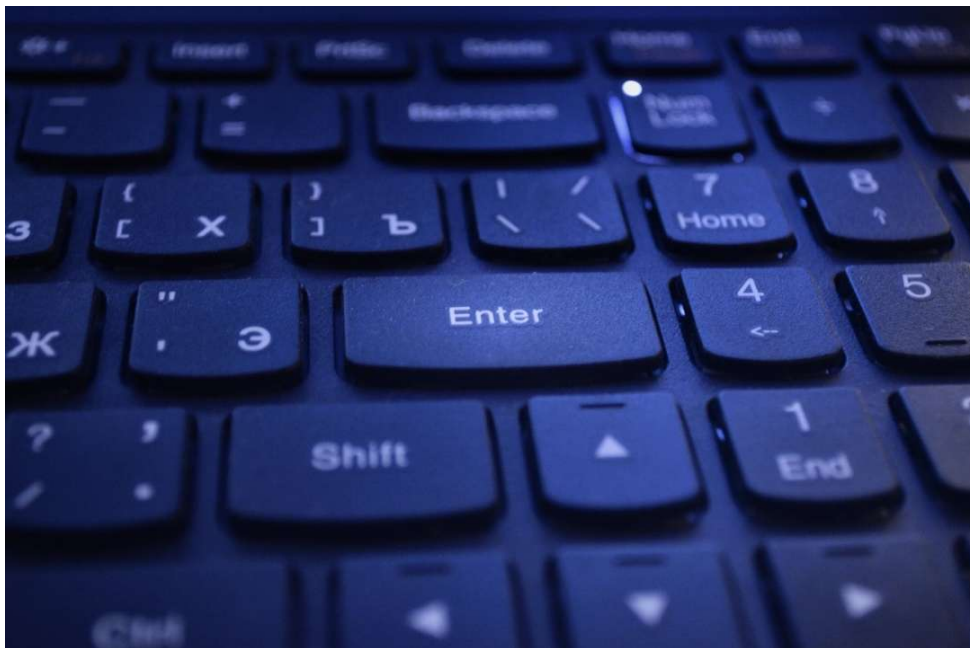


## Cyberbullying

“Violência à distância de um clique”



Vivemos numa era em que a tecnologia está presente em quase todos os aspetos da nossa vida: partilhamos trabalhos, participamos em grupos de estudo, fazemos *networking* profissional e mantemos vínculos sociais, muitas vezes, exclusivamente através do digital. Esta conexão constante, embora repleta de benefícios, também abriu espaço para novas formas de violência. Entre elas, o **cyberbullying** – uma forma de agressão que acontece à distância de um clique.

O fenómeno consiste em atos de **agressão, repetidos e intencionais**, que visam magoar alguém, frequentemente integrados num contexto de marcado **desequilíbrio de poder** entre os envolvidos (social, psicológico ou físico). Mas, ao contrário do bullying tradicional – limitado ao espaço físico – o cyberbullying **rompe fronteiras**. Pode acontecer a qualquer hora, em qualquer lugar, multiplicando-se em segundos

através de partilhas e comentários. A vítima não encontra refúgio porque a agressão invade, não só o seu ambiente social, como também o espaço íntimo do lar através de um simples telemóvel ou computador.

Alguns **exemplos** comuns incluem:

- Exposição ou manipulação de imagens, vídeos ou dados sem consentimento;
- Comentários ofensivos ou humilhantes em redes sociais;
- Exclusão social deliberada;
- Disseminação de boatos ou informações falsas;
- Mensagens anónimas de ameaça, insulto ou intimidação.

<b>Outros Fatores Relevantes</b>
<p><b>Anonimato</b></p> <p>O anonimato tem um papel de destaque em casos de cyberbullying. O facto de o agressor não ter a sua identidade exposta permite que este aja de uma forma que não agiria normalmente offline, potenciando, assim, uma maior probabilidade de ocorrência das agressões.</p>
<p><b>Difusão da Responsabilidade</b></p> <p>É um fenómeno que ocorre na presença de vários observadores, em que um indivíduo sente a sua responsabilidade como que dividida pelo grupo todo. Remete para o <b>efeito do observador</b> («bystander effect», em inglês), um fenómeno psicológico presente quando existem várias pessoas a assistir, mas nenhuma se dispõe a ajudar a vítima. No fundo, quantos mais envolvidos, menor a responsabilidade percebida e menor a ação.</p>
<p><b>Deslocação da Responsabilidade</b></p> <p>Ocorre quando o indivíduo desvia a responsabilidade de si mesmo, colocando-a noutro. Por exemplo, “eu só partilhei porque os meus amigos me pediram, não fui eu que escrevi o <i>post</i>”.</p>

### O que devo fazer se estiver a ser vítima de cyberbullying?

- **Reconhece e valida os teus sentimentos** – Se algo te magoa, humilha ou causa medo, isso é importante. Não minimizes a situação, dizendo-te que “é só uma brincadeira”, mesmo que te digam isso a ti;
- **Não respondas com agressão** – Responder na mesma medida pode reforçar o ciclo de violência. Em vez disso, protege-te;
- **Guarda provas** – Tira capturas de ecrã, guarda mensagens e datas. Tudo pode ser útil, caso venhas a apresentar uma queixa formal;
- **Utiliza as ferramentas digitais a teu favor** – Bloqueia, silencia e denuncia perfis ou conteúdos abusivos;
- **Procura apoio** – Fala com pessoas de confiança, familiares, colegas ou profissionais. Procura, por exemplo, os serviços de apoio psicológico da tua instituição de ensino;
- **Cuida de ti** – Reserva tempo para atividades que te trazem alegria e bem-estar e mantém/reforça a tua rede de apoio (não te isoles!).

### E se for testemunha de cyberbullying?

Como referido, muitas vezes, quem assiste hesita em agir, pensando que “não é da sua conta” ou que “alguém fará algo”. Mas a verdade é que o silêncio alimenta a violência. Enquanto observadores temos responsabilidade e podemos fazer a diferença ao:

- **Reconhecer e registar o que vemos** – Anotar ou guardar provas quando possível;
- **Não encorajar nem partilhar os conteúdos ofensivos** – Cada partilha perpetua a violência. Não te esqueças de denunciar perfis ou conteúdos abusivos;
- **Apoiar a vítima** – Uma palavra de conforto, um pequeno gesto pode quebrar o isolamento e fazer a diferença;

- **Não culpabilizar a vítima** – A responsabilidade é sempre do agressor;
- **Denunciar a agressão** – Utiliza canais formais, mesmo que de forma anónima ou procura o apoio de um adulto responsável, como um professor, psicólogo, orientador ou outra pessoa de confiança, para te ajudar a lidar com a situação de forma segura e adequada.

#### Lembra-te:

O cyberbullying é uma realidade séria que pode fragilizar a autoestima, afetar a saúde mental e comprometer o rendimento académico. Contudo, é importante lembrar que **ninguém precisa enfrentar esta situação sozinho/a**. Se estás a passar por isso, procura ajuda. Se conheces ou sabes de algum caso, não fiques em silêncio: a tua atitude pode ser decisiva na vida de alguém.

A violência pode estar à distância de um clique, mas o apoio e a solidariedade também estão ao alcance de todos.

Catarina Carvalho

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico  
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa  
Setembro de 2025