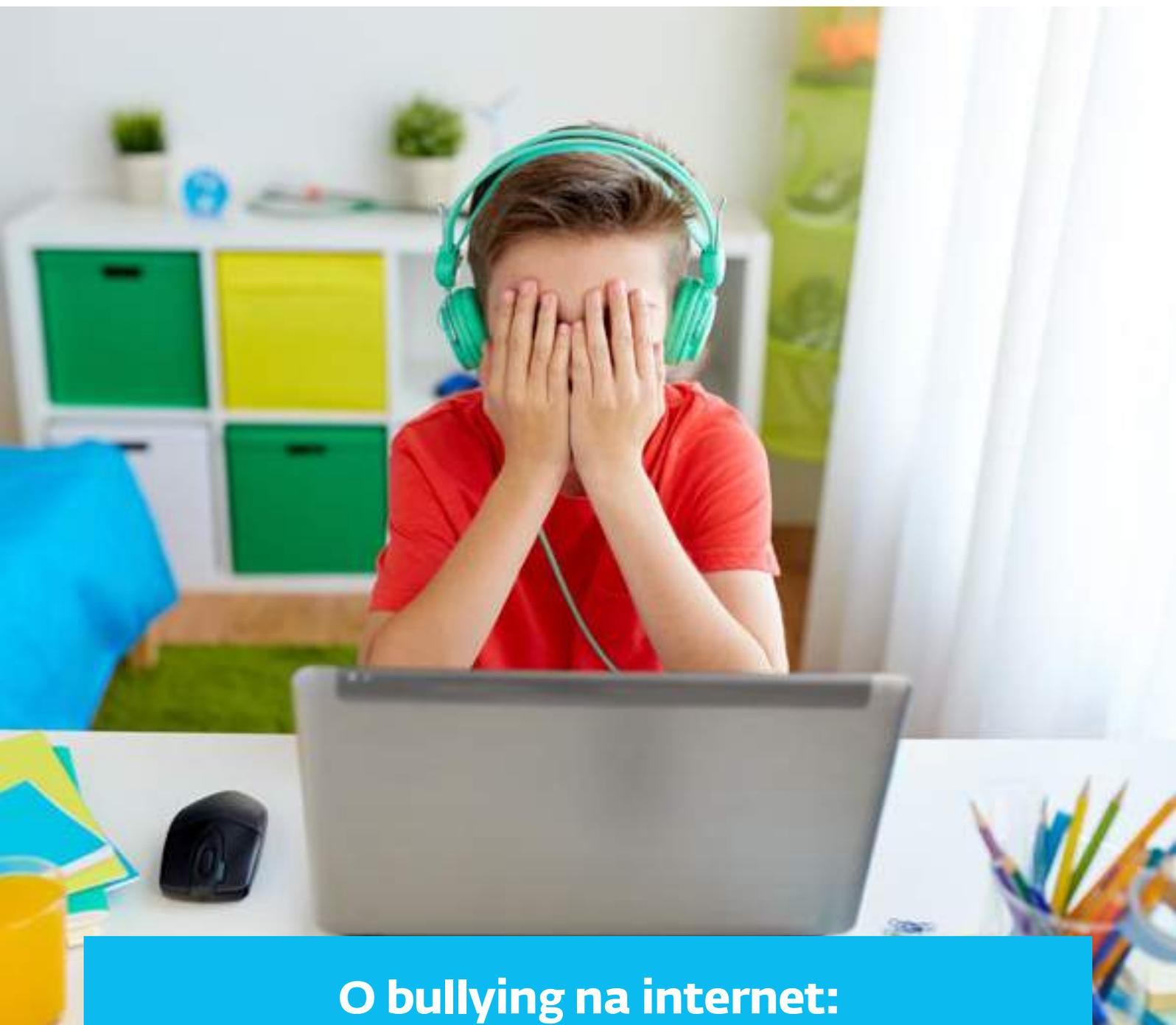




Digipais

UMA INICIATIVA DA **saferkidsonline** by **eset**



O bullying na internet:
o que é o ciberassédio e como interrompê-lo

Não há dúvidas de que a pandemia digitalizou a vida diária mais do que nunca. Os celulares e os computadores se transformaram nas ferramentas de socialização mais poderosa dos tempos atuais, virtualizando a maioria de nossos encontros com familiares e amigos. Mas não foram apenas os encontros amigáveis que se digitalizaram. Lamentavelmente, o bullying através da internet, também existe como parte da nova normalidade.

Com o passar do tempo, o bullying evoluiu adaptando-se às mudanças do mundo e, infelizmente, a tecnologia agora tem um papel importante nas várias formas de assédio entre jovens. Porque, diferente do bullying no mundo real, **o assédio cibernético pode ocorrer em qualquer lugar e a qualquer momento, através de celulares, computadores e consoles de jogos.**

Um terço de todos os usuários da internet são crianças e por isso sua presença é importante. **O anonimato, a facilidade de acesso e abundância de interações on-line pode fazer com que as pessoas que assediam e ferem outras se sintam encorajadas a fazê-lo.** Agora que o mundo virtual é parte crucial de nossa vida, é muito importante entender quais são as formas mais comuns de ciberassédio para podermos nos unir contra elas e ajudar a manter os jovens seguros na internet. É importante entender que o assédio não é um problema que possa ser resolvido apenas por uma pessoa; é fundamental que todos trabalhem juntos para combatê-lo.

Por este motivo, a ESET explica os conceitos mais importantes do ciberassédio: **o que é, como se manifesta, por que é importante conhecê-lo e, acima de tudo, como interrompê-lo.**

As formas mais comuns de assédio na internet

Ciberassédio

O ciberassédio ou cyberbullying é definido pela ONU como **“assédio ou intimidação por meio das tecnologias digitais que busca atemorizar, incomodar ou humilhar a outras pessoas”**. Infelizmente, este comportamento pode ser encontrado em praticamente todas as redes sociais (incluindo Facebook, Twitter, Reddit e Instagram), nas plataformas de mensagem instantânea, nas plataformas de jogos e em muitos sites da internet.

Alguns exemplos claros para entender este tipo de assédio podem ser:

- » **A divulgação de fotografias sem consentimento de seu protagonista**
- » **Mensagens ofensivas ou ameaças através das plataformas de mensagens instantâneas**
- » **Fazer-se passar por outra pessoa e enviar mensagens agressivas a partir desta conta falsa.**

Com todas estas ferramentas disponíveis, o ciberassédio pode se espalhar rapidamente, com bullies assediando suas vítimas através de múltiplas plataformas, deixando-as com a sensação de que não há para onde fugir. Podem se sentir



indefesos, como se não houvesse nada que possam fazer para prevenir estas agressões... mas na realidade este não é o caso. **Na maioria das redes sociais é possível denunciar qualquer coisa que possa gerar mal-estar, sejam fotos compartilhadas, rumores maliciosos ou comentários agressivos.** Em muitos países, o assédio é crime e levado a sério pela lei. Há muitas linhas de ajuda dedicadas a ajudar pessoas que foram vítimas de assédio e inclusive é possível chamar a polícia para denunciar estas condutas. Para aprender mais sobre ciberassédio, clique [aqui](#).

Trolls

Os trolls, na internet, são pessoas que publicam intencionalmente mensagens provocativas e ofensivas nos conteúdos de outras pessoas para molestá-las. **Estes comentários geralmente se focam em questões físicas ou pessoais da vítima se baseando em questões racistas, mi-**

sóginas, homofóbicas e gordofóbicas, dentre outras. Os trolls geralmente se sentem mais confortáveis dizendo essas coisas horríveis porque podem fazê-los sob o anonimato da internet, dizendo coisas que não diriam no mundo real. O efeito dos ataques de trolls pode ser significativo, aumentando a ansiedade e destruindo a autoestima da vítima.

Um dos conselhos mais importantes para quem está sofrendo com trolls é não responder a esses comentários. Defender-se ou discutir com os trolls pode ser tentador, mas **é importante saber que eles estão justamente buscando atenção e não responder pode ser uma ferramenta poderosa contra seus comentários.** Adicionalmente, as vítimas dos trolls podem bloquear as contas que estejam deixando comentários agressivos, o que significa que não poderão mais comentar na sua conta.



Chaves para detectar e deter o ciberassédio

Infelizmente, pode ser difícil distinguir os típicos problemas dos adolescentes dos sintomas do ciberassédio, mas há certos sinais a serem levados em consideração que podem ser claros indicadores de bullying.

- » Mudanças físicas visíveis
- » Mudanças de humor repentinas ou perda de interesse em atividades habituais
- » Fingir estar doente para evitar ir à escola
- » Eliminação de suas contas nas redes sociais
- » Isolamento social anormal
- » Perda ou extravio de objetos em situações

Se uma criança está manifestando estes sintomas, vale a pena sentar e perguntar a ela se sentem que estão sendo assediados, seja via internet ou na vida real. **É importante assegurar que eles podem confiar em você sem se sentir ameaçados ou julgados, e que você está aí para ajudá-la a resolver qualquer problema que esteja acontecendo.**

Assim que você souber qual é o problema, você pode dar conselhos claros sobre como solucionar. O primeiro passo é demonstrar como lidar com um bully virtual, por exemplo, utilizando a opção de “bloquear e denunciar” que é fornecida pela maioria das redes sociais e plataformas digitais. **Em segundo lugar, conscientizar sobre a importância da privacidade, explicar por que não devem falar com pessoas que não conhecem na vida real,** que as crianças

não deveriam interagir com estranhos e que seu perfil deve estar visível apenas para seus amigos.

O diálogo é indispensável, porque não apenas ajuda a minimizar as chances de que seus filhos sejam vítimas de bullying, mas **também previne que possam se transformar nos causadores do assédio cibernético, podendo causar mal estar e consequências psicológicas a outras crianças através da web.**

Além de falar e conscientizar para que as crianças entendam as causas e consequências deste tipo de condutas, é importante utilizar as ferramentas digitais aliadas da segurança para incrementar a proteção. **Uma grande opção para o cuidado das crianças na internet é o aplicativo ESET Parental Control.** Os controles parentais permitem filtrar o conteúdo que as crianças podem ver, negando o acesso a imagens e vídeos inadequados que poderiam ser enviados por assediadores cibernéticos.

O aplicativo também permite filtrar os aplicativos de acordo com a idade da criança, prevenindo, por exemplo, o acesso a plataformas de redes sociais, onde costuma haver ciberassédio. **Além disso, o controle de uso restringe a quantidade de tempo que as crianças têm para usar seus dispositivos, o que pode ser um elemento chave para mitigar sérias ameaças cibernéticas.** Limitar o tempo de uso pode ajudar a prevenir o vício em Internet, levar aos jovens uma perspectiva mais ampla e evitar que se sintam oprimidos se enfrentarem o ciberassédio.

Sim, o ciberassédio existe e aumentou exponencialmente no mundo todo durante os últimos meses... Mas isso não significa que não possamos fazer nada a respeito!

Prestar atenção aos sinais e comportamentos das crianças quando usam a internet, estabelecer diálogos permanentes sobre as ameaças cibernéticas e utilizar as ferramentas digitais necessárias para garantir a segurança das crianças são as chaves para evitar que o bullying continue crescendo, permitindo que as crianças e adolescentes desfrutem das coisas boas da internet sem preocupações.



Queremos mais **Digipais** para capacitar as crianças e ensiná-los a navegar com segurança.

Você está pronto para se juntar a nós neste desafio?

www.digipais.com.br