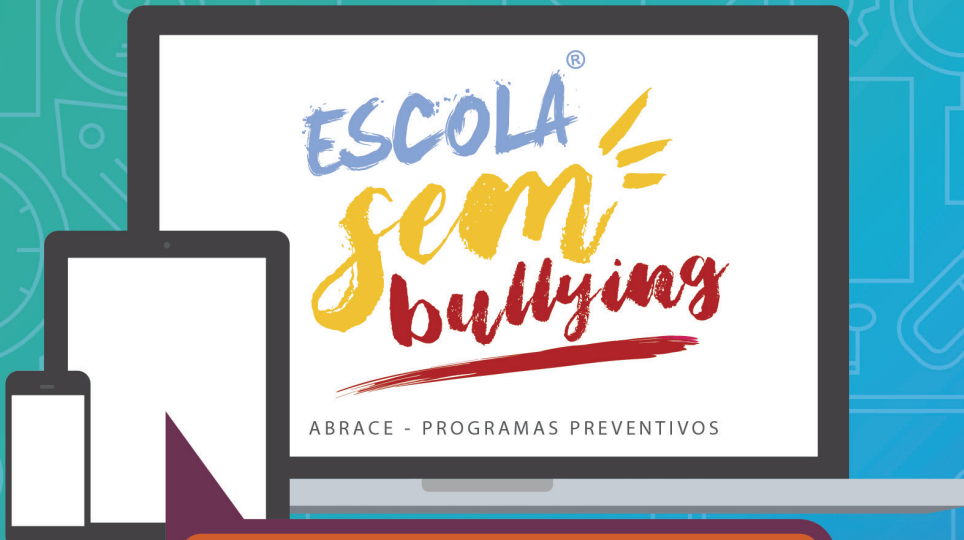
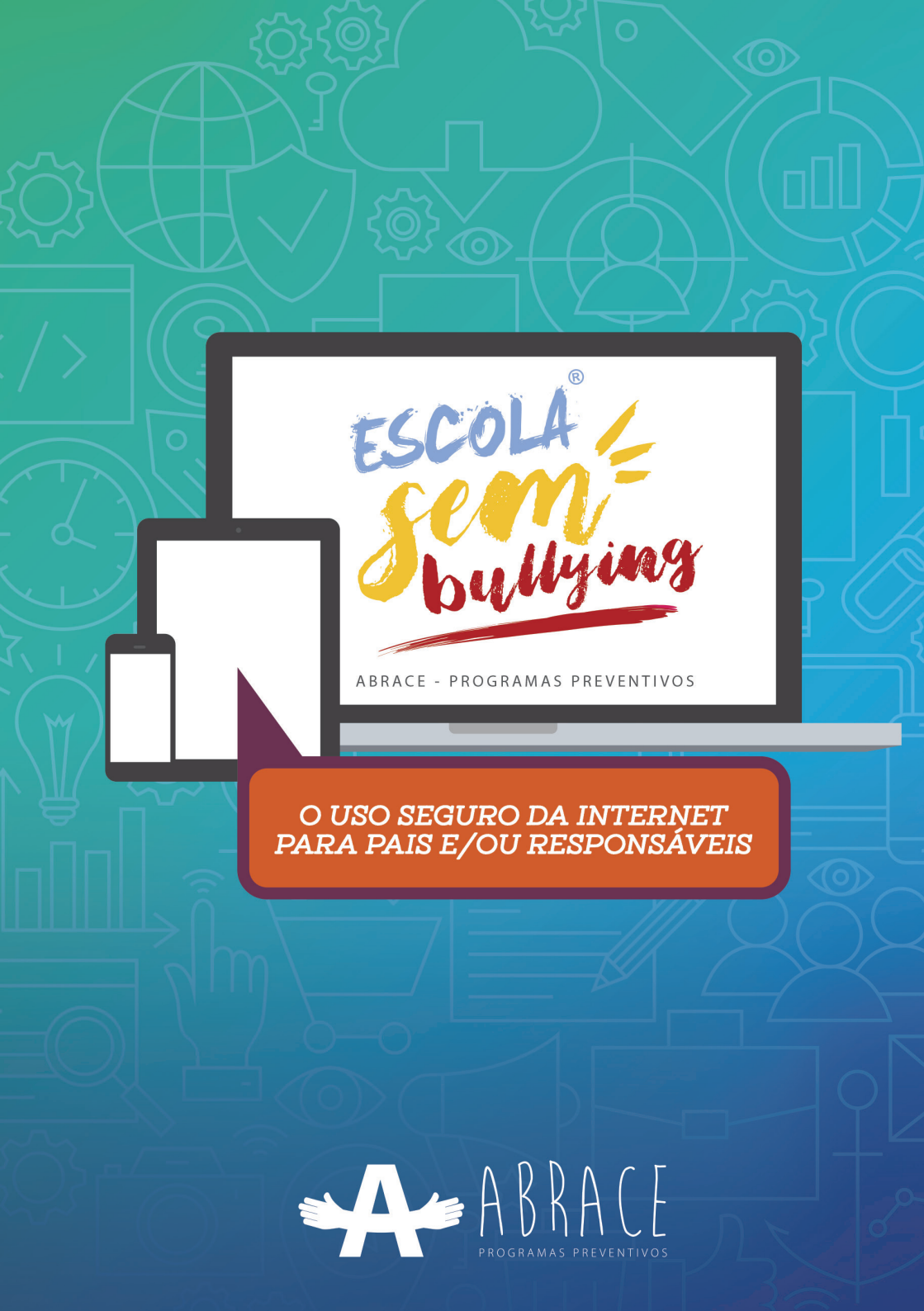




ESCOLA[®] sem bullying

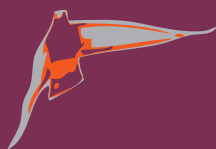
ABRACE - PROGRAMAS PREVENTIVOS

**O USO SEGURO DA INTERNET
PARA PAIS E/OU RESPONSÁVEIS**



ABRACE
PROGRAMAS PREVENTIVOS





Escola Sem Bullying é um programa desenvolvido a partir de pesquisas relacionadas ao fenômeno bullying, a fim de se obter os mais eficazes métodos de prevenção. Sua metodologia é composta por ações que abrangem todo o ambiente escolar, sendo dividida em três etapas: implementação, execução e manutenção. O principal objetivo do programa é auxiliar escolas na implantação de um sistema preventivo amplo, fazendo uso de recursos e ferramentas desenvolvidos por especialistas.

Uma das formas mais comuns de ilícitos na internet é o cyberbullying, uma prática cada vez mais frequente entre jovens e adolescentes. Dados apontam que aproximadamente 58% dos estudantes alegam ter sido xingados ou insultados enquanto estavam online. Ainda, 53% dos estudantes afirmam ter dito algo ofensivo para colegas através das redes sociais, sendo que um em cada três o fizeram mais de uma vez. Milhares de pessoas no mundo inteiro sofrem cyberbullying diariamente e, destas, uma em cada cinco pensa em suicídio devido ao sofrimento provocado por essa forma de violência virtual.

Por este motivo, a Abrace – Programas Preventivos desenvolveu esta cartilha, distribuída em parceria com o Sinepe/PR, com informações importantes sobre formas e fatores que possibilitam esta prática, além de como identificar uma possível vítima e os meios de prevenção a esse tipo de violência.

Esperamos que este material seja útil à promoção de ambientes familiares, escolares e virtuais mais saudáveis, onde os estudantes se sintam acolhidos e protegidos e, principalmente, aprendam a utilizar com responsabilidade os benefícios trazidos pela tecnologia fazendo da internet um lugar mais seguro para todos.

Afinal, o que é cyberbullying?

Cyberbullying é definido como o conjunto de danos intencionais e repetitivos ocasionados por meio de computadores, celulares e outros artigos eletrônicos⁵. Ele ocorre quando equipamentos propiciados pela internet são

utilizados para difamar, incitar a violência, adulterar fotos e dados pessoais que resultem em sofrimento. Também se caracteriza quando há o intuito de criar meios de constrangimento psicológico e social na rede



Quais as principais causas do cyberbullying?

Antes de mencionarmos as principais formas de violência virtual adotadas pelos cyberbullies, isto é, aqueles que praticam *bullying* através da internet, é importante refletirmos a respeito dos fatores que possibilitam esta prática e fazem dela uma escolha atraente para possíveis agressores virtuais. O fato é que a tecnologia facilita a prática do *bullying*, permitindo que pessoas mal intencionadas atinjam seus objetivos mais facilmente.



Principais fatores que propiciam a prática do cyberbullying:



Anonimato e pseudonimização

Um dos motivos que contribuem para a prática do cyberbullying é a possibilidade do agressor de permanecer virtualmente anônimo. Pseudônimos em redes sociais, jogos online, e-mails, mensagens instantâneas e outras plataformas virtuais dificultam a localização e identificação de cyberbullies. Muitos se escondem no anonimato para expressar seu desejo de agredir ou agir com desrespeito em relação a outros. No entanto, mesmo que os agressores pensem que podem se "esconder" atrás de seus aparelhos eletrônicos, é importante frisar que no ambiente virtual ninguém é anônimo, pois é possível localizar acessos à internet através do IP (Internet Protocol), sequência única de números que identifica cada aparelho conectado à rede mundial de computadores.

2

Desinibição

Este conceito está relacionado ao anonimato e à pseudonimização, isto é, a falsa sensação de segurança promovida pelo anonimato da internet acaba permitindo que o adolescente fique mais à vontade para se comunicar com os outros. Uma pessoa em uma festa à fantasia possivelmente se sente mais segura em seu comportamento ao utilizar máscara. No entanto, na festa ou no mundo virtual, essa máscara pode não inibir certos impulsos uma vez que as consequências de comportamentos causados na internet podem não ser imediatas.

3

Desindividualização

Ao contrário da individualização, é um conceito sociopatológico⁶ que pode nos auxiliar na compreensão dos motivos pelos quais pessoas praticam *cyberbullying*⁷. Em geral, este conceito ilustra como pessoas se tornam desvinculadas da sensação de responsabilidade sobre suas ações pelo simples fato de perderem a noção de individualidade e agirem de acordo com a opinião de um grupo específico. Este sentimento pode ser muito prejudicial, pois impede o indivíduo de refletir sobre suas ações, gerando consequências, muitas vezes, inimagináveis.

4

Falta da Supervisão de adultos

Outro fator que contribui para a prática do *cyberbullying* entre jovens é a falta da supervisão e orientação de adultos quanto ao uso seguro da internet. Pais e responsáveis nem sempre conhecem os websites e ambientes virtuais acessados por seus filhos e ficam sem saber que os riscos são reais e evidentes. A maioria dos pais ou responsáveis não deixa que seus filhos transitem pelas ruas da cidade em horários arriscados, se preocupando, justificadamente, com a segurança. De forma semelhante, é importante zelar pela segurança no ambiente virtual monitorando e verificando as atividades para evitar danos à integridade física e psíquica dos jovens.

⁶Sociopatologia: estudo das interações mórbidas entre o indivíduo e o seu meio social, patologia dos contatos sociais. Sociopatologia in Dicionário infopédia da Língua Portuguesa com Acordo Ortográfico [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2017.

Quais são as formas de *cyberbullying*?

1

Intimidação

Envio de mensagens ameaçadoras por aplicativos de mensagem instantânea, por SMS ou, ainda, com a publicação de mensagens abusivas ou ameaçadoras no perfil da vítima ou em outras websites.

2

Personificação

Este comportamento envolve a criação de perfis falsos e websites que sejam atribuídos à vítima. Também pode ocorrer por meio do acesso às mensagens instantâneas ou perfil de alguém que utiliza este acesso para enviar mensagens se passando pela vítima.

3

Isolamento ou exclusão

Ocorre quando a vítima é bloqueada de um grupo ou página, como a da escola ou colegas de classe, com a intenção de promover exclusão social.

4

Humilhação

Publicação de vídeos ou imagens com o objetivo de constranger e humilhar alguém. Ocorre também quando um indivíduo é "marcado" em algum vídeo ou imagem que o associa a algo negativo ou ofensivo.

5

Divulgação de informações

Difusão de informações pessoais da vítima como telefone pessoal, e-mail, endereço residencial, ou até mesmo fatos pessoais que a vítima não gostaria que fossem divulgados, como orientação sexual, fotos ou vídeos íntimos, problemas de saúde e familiares ou quaisquer outras informações confidenciais que causem desconforto e constrangimento.

Como identificar uma possível vítima?

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Americano iSafe.org aponta que 58% das vítimas de *cyberbullying* não contam para seus pais ou responsáveis sobre o ocorrido. Isto acontece por diversos motivos, sendo um dos principais o medo da reação do agressor e o receio de que seus pais ou responsáveis proíbam o uso de aparelhos eletrônicos. Por isso, além de fornecer oportunidades para que estudantes relatem casos de *cyberbullying*, é importante que sinais primários e secundários sejam identificados o quanto antes, a fim de se evitar que as agressões se estendam e de permitir uma intervenção imediata.



Sinais que vítimas de *cyberbullying* geralmente apresentam:

- Param de utilizar seus aparelhos eletrônicos inesperadamente;
- Demonstram nervosismo ou ansiedade ao utilizarem seus aparelhos eletrônicos;
- Demonstram resistência em ir para a aula ou realizar atividades externas;
- Apresentam comportamento agressivo, depressivo ou frustrado após acessarem a internet;
- Enfrentam excesso ou falta de sono;
- Manifestam excesso ou falta de apetite;
- Afastam-se, inexplicavelmente, de amigos e familiares;
- Apresentam comportamento depressivo;
- Fazem observações de cunho suicida ou questionam o fato de estarem vivos;
- Perdem o interesse por coisas de que gostam;
- Evitam falar sobre suas atividades online;
- Evitam compromissos alegando estarem doentes;
- Desejam passar mais tempo com os pais do que com colegas;
- Ficam mais reservados e isolados, principalmente ao falar sobre o uso da internet e atividades online.

Como posso me prevenir?



Prevenir o *cyberbullying* requer o engajamento de todos, por isso, pais e responsáveis têm um papel fundamental no processo. De forma preventiva, alguns cuidados essenciais podem ser tomados diariamente para evitar que agressões virtuais venham a ocorrer. Estes cuidados consistem, basicamente, em passos práticos que visam a proteger e orientar adolescentes a agir de forma responsável no ambiente virtual, criando alternativas e regras que estimulem atitudes positivas em relação a si mesmos e aos outros.

Dicas rápidas de prevenção

1 Conheça os sites e as redes sociais que seu filho acessa

Conhecer os websites e as redes sociais que seu filho utiliza é fundamental para que a orientação quanto ao seu uso seja útil e eficaz. Para isso, se familiarize com os canais utilizados por ele e, se possível, solicite-lhe que mostre o próprio perfil nestas redes.

2 Atenção ao login e às senhas

Muitos adolescentes têm o costume de compartilhar seus logins e senhas com outros amigos, geralmente como uma prova de amizade e lealdade a eles. No entanto, diversos casos de *cyberbullying* ocorrem quando, ao término de uma amizade ou ao surgirem desentendimentos, informações pessoais fornecidas a outros se tornam uma oportunidade de vingança e retaliação, sendo utilizadas para prejudicar e comprometer a imagem do outro. Por isso, converse com seu filho sobre a necessidade de cuidar destes acessos e de nunca informá-los a outras pessoas. Oriente-o também a nunca escrever estas informações em locais de fácil acesso. Caso alguém insista em obter estes dados, peça-o que converse com você sobre o assunto.

3 Verificação das amizades virtuais

Como falamos anteriormente, pessoas mal intencionadas podem utilizar perfis falsos em redes sociais para assediar e aliciar. Por isso, ensine seu filho a verificar a autenticidade de pedidos de amizade em redes sociais. Antes de adicionar alguém à lista de amigos, é importante averiguar quantos amigos têm em comum, além da veracidade das fotos e de outras informações fornecidas do perfil.

4 Cuidado ao compartilhar informações

Com a mesma velocidade com que as pessoas se comunicam online, assistem vídeos e fazem uploads e downloads, as informações pessoais podem ser divulgadas sem consentimento. Enfatize o cuidado que se deve ter ao compartilhar e enviar fotos, utilizar a webcam, informar dados como endereço de casa, do colégio, telefone, ou até mesmo clicar em links suspeitos enviados por desconhecidos.

5 Estímulo a outras atividades e ao desenvolvimento de hobbies

A necessidade que adolescentes possuem de interagir de forma frequente com seus colegas faz da internet uma ferramenta indispensável, possibilitando que fiquem conectados durante horas em chats, redes sociais e aplicativos de mensagem instantânea. No entanto, alguns acabam ultrapassando esse

limite e passam a utilizar a rede de forma incorreta, tornando-se dependentes da tecnologia. Estimule seu filho a desenvolver hobbies e atividades que não estejam somente vinculadas à internet. Se necessário, limite o tempo e fixe um horário apropriado para o mundo virtual.

6 Disponibilidade para ajudar

Adolescentes evitam contar aos pais ou responsáveis quando enfrentam problemas virtuais, pois temem serem proibidos de utilizarem seus computadores ou celulares. Para evitar isso, converse abertamente e com frequência com seu filho sobre os problemas que pode ocorrer na internet, e faça-o saber que podem contar com você caso alguma forma de *cyberbullying* venha a ocorrer.

7 Reflexão antes de digitar

Como mencionamos anteriormente, a desindividualização pode ser um fator propício para o envolvimento com o *cyberbullying*. Aproveite para estimular a empatia do seu filho nas redes sociais, encorajando o respeito pelos outros. Muitas vezes, pensamos em fazer justiça com o nosso "teclado" e, encorajados por outras pessoas, dizemos e publicamos coisas das quais nos arrependemos posteriormente. Converse sempre sobre as graves consequências do *cyberbullying* e de como esta prática afeta a vida de todos.



O que fazer caso meu filho sofra cyberbullying?



Adolescentes vítimas de *cyberbullying*, geralmente se encontram em profundo estado de angústia, dor e ansiedade. Por isso, caso seu filho informe que está sofrendo alguma forma de *cyberbullying*, é essencial que você demonstre total apoio e solidariedade. Obtenha o maior número possível de informações sobre o ocorrido: a forma como ocorreu, a frequência, quais os websites e aplicativos utilizados e quais os nomes dos envolvidos, mesmo que sejam perfis falsos ou pessoas supostamente desconhecidas. Avalie quais medidas devem ser tomadas levando em conta o risco que seu filho corre, a gravidade do problema e suas possíveis consequências.

Orientações práticas caso o seu filho esteja sofrendo cyberbullying:

- **Certifique-se** de que está e permanecerá protegido;
- **Pergunte** a opinião dele sobre como gostaria que o problema fosse solucionado;
- **Junte todas as provas** e evidências possíveis;
- **Mantenha registros** detalhados do que e onde ocorreu, e quem pode ter visto esta agressão virtual;
- Caso o agressor estude na mesma escola, **procure a instituição** e informe sobre o ocorrido;
- **Verifique** se a página onde ocorreu o fato permite denunciar, reportar conteúdo inapropriado ou algo do gênero;
- Dependendo da gravidade do *cyberbullying*, **procure a delegacia de polícia** mais próxima para que seja registrado um boletim de ocorrência.

Enquanto esta intervenção ocorre, é fundamental manter a calma, pois isso tranquilizará a vítima e deixará claro que juntos conseguirão resolver o problema. Talvez alguns adolescentes demonstrem certa resistência em tomar uma atitude, mas é importante que saibam que ninguém merece ser maltratado e que devem agir a fim de acabar com este sofrimento.



Durante este processo, instrua seu filho a agir da seguinte forma:



Não responder

Uma reação negativa da parte da vítima é exatamente o que o agressor espera. Caso ocorra alguma forma de agressão virtual, ao invés de responder ou revidar, a vítima deve simplesmente ignorar as mensagens enviadas e não as responder.

Não deletar o conteúdo ofensivo

Quando o *cyberbullying* ocorre, a maioria das vítimas apaga imediatamente o conteúdo para evitar mais sofrimento. No entanto, apagar o conteúdo é também acabar com as provas do *cybercrime*, que podem e devem ser utilizadas em um processo. Em vez de deletar textos ou fotos ofensivos, providencie uma impressão da tela (printscreen) para fazer um boletim de ocorrência ou uma Ata Notarial em um Cartório de Notas.

Não bloquear o agressor

Caso o *cyberbullying* esteja acontecendo através de aplicativos de mensagens instantâneas, chats ou até mesmo SMS, bloqueie imediatamente o agressor. Talvez essa atitude não solucione o problema por completo, mas certamente

dará algum alívio até que outras providências sejam tomadas. Não incentivar a prática do *cyberbullying*: às vezes "o jogo se volta contra o jogador". Muitos adolescentes que praticam *cyberbullying* acabam sofrendo também, o que gera um ciclo de agressões virtuais. Sempre enfatize um dos principais ensinamentos para um convívio saudável em sociedade: nunca faça aos outros o que não gostaria que fizessem a você.

Pedir ajuda é um ato de coragem

Constrangimento ao pedir ajuda é um sentimento comum entre adolescentes que sofrem *bullying* ou *cyberbullying*. Isso acontece por acreditarem que foram fracos ao não conseguir resolver o problema sozinhos. Pensar desta forma é um equívoco, pois durante a vida precisaremos muitas vezes uns dos outros para resolvermos problemas e, para isso, é necessário coragem para pedir ajuda. Por isso, ensine seu filho a solicitar a sua ajuda sempre que necessário e o encoraje a contar a você caso ele sofra qualquer forma de *cyberbullying*.

O que a lei criminal brasileira diz sobre o bullying e cyberbullying?



Veja abaixo quais são os crimes que podem ser enquadrados a partir das características do bullying e cyberbullying:

Lesão Corporal (Art. 129 do Código Penal)

Art. 129. Ofender a integridade corporal ou a saúde de outrem: Pena - detenção, de três meses a um ano.

Quando alguém bate, empurra, derruba ou agride fisicamente alguém está praticando o crime de lesão corporal e pode ser punido de acordo com a legislação criminal.

Crimes Contra a Honra

Fazer afirmações falsas e desonrosas contra alguém configura crime contra a honra. O nosso Código Penal apresenta três possibilidades diferentes para esses casos:

Calúnia (Art. 138 do Código Penal)

Art. 138. Caluniar alguém, imputando-lhe falsamente fato definido como crime:

Pena - detenção, de seis meses a dois anos, e multa.

§ 1º - Na mesma pena incorre quem, sabendo falsa a imputação, a propaga ou divulga.

Comete o crime de calúnia quem divulga que alguém praticou um ato que a lei considera criminoso, mesmo sabendo que a informação é falsa. A mesma pena pode ser aplicada a quem compartilha a

informação, sabendo não ser verdadeira.

Difamação (Art. 139 do Código Penal)

Art. 139. Difamar alguém, imputando-lhe fato ofensivo à sua reputação:

Pena - detenção, de três meses a um ano, e multa.

Pratica difamação a pessoa que divulga (publicamente) por qualquer meio (comentários verbais, por escrito, seja por meio de cartas, cartazes ou redes sociais etc.) informações com a intenção de causar prejuízos à boa fama e reputação de alguém.

Injúria (Art. 140 do Código Penal)

Art. 140. Injuriar alguém, ofendendo-lhe a dignidade ou o decoro:

Pena - detenção, de um a seis meses, ou multa.

§ 2º - Se a injúria consiste em violência ou vias de fato, que, por sua natureza ou pelo meio empregado, se considerem aviltantes:

Pena - detenção, de três meses a um ano, e multa, além da pena correspondente à violência.

§ 3º Se a injúria consiste na utilização de elementos referentes a raça, cor, etnia,

religião, origem ou a condição de pessoa idosa ou portadora de deficiência:

Pena - reclusão de um a três anos e multa.

Fazer comentários que humilhem a pessoa e a façam se sentir mal pode configurar o crime de injúria, com pena de detenção de um a seis meses, ou multa. Essa pena pode ser aumentada se o ato vier acompanhado de violência física, ou ainda se a ofensa for preconceituosa, relacionada a questões de raça, cor, etnia, religião, entre outras.

Dano (Art. 163 do Código Penal) e Dano Qualificado (Art. 163, Parágrafo único do Código Penal)

Art. 163. Destruir, inutilizar ou deteriorar coisa alheia:

Pena - detenção, de um a seis meses, ou multa.

Parágrafo único - Se o crime é cometido:

I - com violência à pessoa ou grave ameaça;

II - com emprego de substância inflamável ou explosiva, se o fato não constitui crime mais grave;

IV - por motivo egoístico ou com prejuízo considerável para a vítima:

Pena - detenção, de seis meses a três anos, e multa, além da pena correspondente à violência.

O crime de dano ocorre quando alguém destrói, estraga ou depreda algum objeto que não lhe pertence. Existem casos, por exemplo, de pessoas que



rasgam roupas, estragam o material escolar, riscam os pertences de colegas para provocá-los. Nesses casos, o crime de dano está relacionado ao **bullying** e tem pena prevista de detenção de um a seis meses, ou multa. Caso esses atos sejam praticados com violência ou grave ameaça, emprego de substância inflamável ou explosiva, por motivo egoístico ou causem um prejuízo considerável, a pena é aumentada para seis meses a três anos e multa, sem excluir a pena para o crime relacionado à violência cometida.

Constrangimento Ilegal (Art. 146 do Código Penal)

Art. 146. Constranger alguém, mediante violência ou grave ameaça, ou depois de lhe haver reduzido, por qualquer outro meio, a capacidade de resistência, a não fazer o que a lei permite, ou a fazer o que ela não manda:

Pena - detenção, de três meses a um ano, ou multa. Aumento de pena:

§ 1º - As penas aplicam-se cumulativamente e em dobro, quando, para a execução do crime, se reúnem mais de três pessoas, ou há emprego de armas.

§ 2º - Além das penas cominadas, aplicam-se as correspondentes à violência.

Todos temos liberdade para fazer o que quisermos, desde que não

desrespeitemos a lei. Porém, às vezes somos obrigados a fazer algo que a lei não manda, ou impedidos de fazer algo que ela permite. Nesses casos, somos vítimas de constrangimento ilegal, crime praticado por quem utiliza de violência ou grave ameaça, ou reduz a capacidade de resistência do outro para impor a realização, ou não, de alguma ação contrária à sua vontade.

Ameaça (Art. 147 do Código Penal)

Art. 147. Ameaçar alguém, por palavra, escrito ou gesto, ou qualquer outro meio simbólico, de causar-lhe mal injusto e grave:

Pena - detenção, de um a seis meses, ou multa.

De acordo com o Código Penal, ninguém pode prometer causar mal injusto e grave a outra pessoa. Sendo assim, quem se utiliza de palavras, escritos ou gestos para amedrontar e ameaçar os outros pode estar cometendo o crime de ameaça, que prevê pena de detenção de um a seis meses, e multa.

Falsa Identidade (Art. 307 do Código Penal)

Art. 307. Atribuir-se ou atribuir a terceiro falsa identidade para obter vantagem, em proveito próprio ou alheio, ou para causar dano a outrem:

Pena - detenção, de três meses

a um ano, ou multa, se o fato não constitui elemento de crime mais grave.

Uma prática muito comum nos casos de **bullying** é criar perfis falsos para prejudicar ou ofender outras pessoas nas redes sociais.

De acordo com o art. 307 do Código Penal, isso configura o crime de falsa identidade, que pode ser punido com detenção de três meses a um ano, ou multa.

Invasão de Dispositivo Informático (Art. 154-A do Código Penal)

Art. 154-A. Invadir dispositivo informático alheio, conectado ou não à rede de computadores, mediante violação indevida de mecanismo de segurança e com o fim de obter, adulterar ou destruir dados ou informações sem autorização expressa ou tácita do titular do dispositivo ou instalar vulnerabilidades para obter vantagem ilícita:

Pena - detenção, de 3 (três) meses a 1 (um) ano, e multa.

Não é permitido pela nossa legislação desbloquear o celular ou utilizar a senha de alguém para ter acesso ao seu perfil em redes sociais, utilizar sem autorização o computador de uma pessoa ou “roubar” senhas, entre outras ações semelhantes, que são consideradas invasão de dispositivo informático, com pena prevista de três meses a um ano e multa.

¹<http://link.estadao.com.br/noticias/gadget,ate-o-fim-de-2017-brasil-tera-um-smartphone-por-habitante-diz-pesquisa-da-fgv,70001744407>

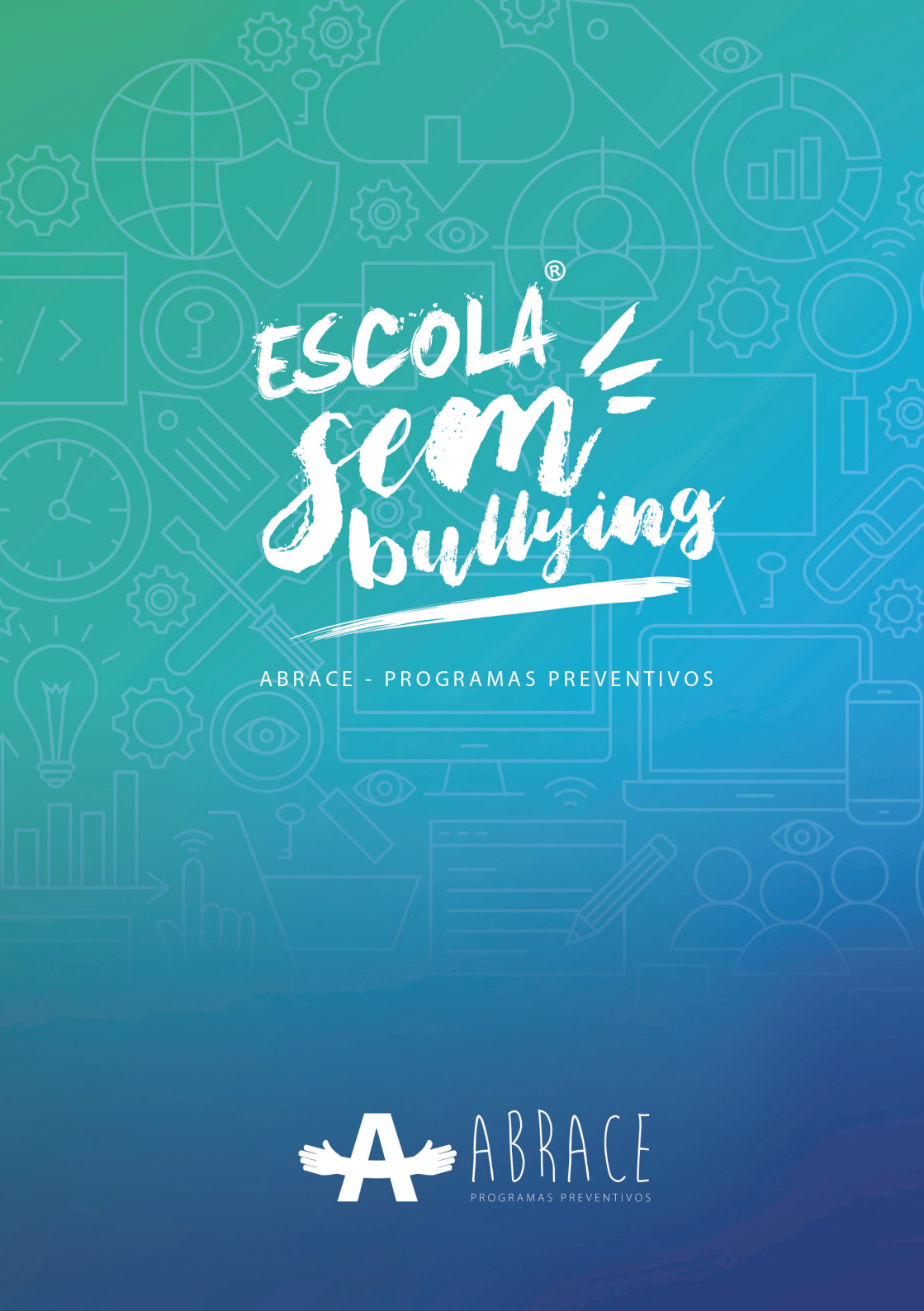
²<http://veja.abril.com.br/tecnologia/brasil-ocupa-5o-lugar-em-ranking-global-de-acesso-a-web/>

Dados referentes a pesquisas realizadas em 2013.

³<https://oglobo.globo.com/sociedade/tecnologia/brasil-ocupa-3-lugar-em-ranking-da-banda-larga-na-america-latina-12477529>

⁴https://www.isafe.org/outreach/media/media_cyber_bullying

⁵HORTA, Benjamin; VARGAS, Euclides. *Bullying, Ética e Direitos Humanos*. Curitiba: Abrace Programas Preventivos, 2016.



ESCOLA [®] SEM bullying

ABRACE - PROGRAMAS PREVENTIVOS