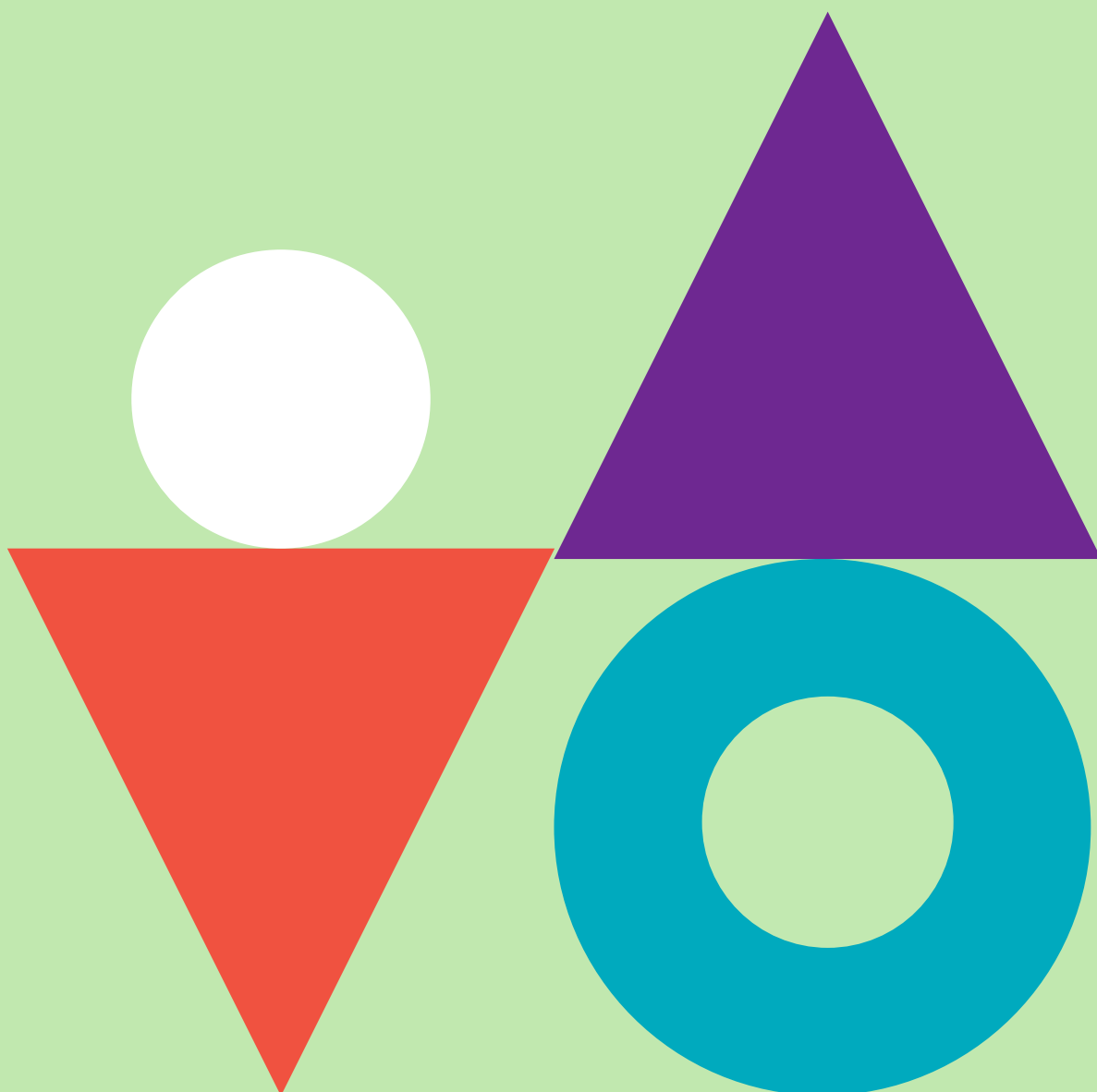




DICAS

Como enfrentar o cyberbullying



A disseminação sistemática de publicações e comentários feitos para humilhar, ofender, intimidar e ameaçar por meio da internet, sobretudo entre crianças e adolescentes, tem o nome de **cyberbullying**.

O Brasil tem ocupado posições de destaque em um ranking mundial desses casos, o que evidencia a urgência de medidas preventivas. É fundamental compreendermos que a proteção dos nossos filhos no ambiente virtual exige atenção constante e ações efetivas.

A prevenção começa em casa, com o diálogo aberto e a educação sobre o uso consciente, respeitoso e justo da internet. Além disso, oriente os jovens a agir rapidamente em caso de agressão virtual, bloqueando o agressor e buscando apoio.

Como apoiar crianças e jovens vítimas de cyberbullying?

A prevenção é a melhor forma de combater esse tipo de violência, com diálogo aberto sobre o tema, regras claras para o uso da internet e a atenção para os hábitos dos jovens online.

Dê atenção à queixa: acolha o relato da criança ou do jovem com empatia, mostrando que você pode ajudá-lo.

Não minimize o problema: o cyberbullying pode parecer uma "brincadeira", mas seus impactos são tão graves quanto os da violência física.

Oriente a não responder às provocações, para não alimentar ainda mais o ciclo de violência.

Reúna provas: salve ou fotografe as mensagens, fotos ou vídeos que possam comprovar o cyberbullying.

Denuncie: acione a escola para que tome providências disciplinares.

Como enfrentar os danos feitos a quem sofreu cyberbullying?

O cyberbullying pode ter impactos sérios na saúde mental e emocional das vítimas, como ansiedade, depressão, isolamento social e até mesmo, em casos extremos, ideações suicidas.

Busque ajuda profissional: encaminhe a vítima de bullying, sempre que possível, a um profissional de saúde mental.

Fortaleça a autoestima: ajude quem sofreu a agressão a se sentir seguro e confiante, mostrando suas qualidades e habilidades. Deixe claro que a criança e o jovem não estão sozinhos e que você é o porto seguro deles.

Incentive atividades offline: estimule o contato com amigos, a prática de esportes e outras atividades que possam desviar o foco do mundo virtual.

O que fazer com jovens que praticam cyberbullying?

Quem pratica esse tipo de violência muitas vezes está em sofrimento psíquico, ou tem dificuldades de relacionamento.

Converse: procure entender o que o motivou a praticar o cyberbullying.

Explique as consequências: mostre o impacto negativo para quem foi vitimizado, e também as consequências para o agressor, como problemas com a Justiça.

Estabeleça limites: deixe claro que o cyberbullying não será tolerado e que ele ou ela poderá sofrer sanções.

Incentive a pedir desculpas: isso pode ser um passo importante para a reparação dos danos causados.

Busque ajuda profissional: um profissional de saúde mental pode ajudar a desenvolver habilidades de empatia e resolução de conflitos.

Oriente sempre os jovens sobre o uso responsável da internet.

Estabeleça regras claras e sempre acompanhe a vida online dos jovens.

Incentive atividades positivas: ajude-os a encontrar outras formas de se expressar e de se relacionar com os colegas.

Conheça:

A ONG SaferNet possui um canal de denúncias de casos de cyberbullying.

Se você foi vítima ou conhece alguém que tenha sofrido alguma agressão pelas plataformas digitais, acesse o site e registre a ocorrência. Basta acessar o [portal da SaferNet](#), clicar em “Denuncie” e enviar um link ou print mostrando o suposto crime.

Ferreira, Bruno. Como enfrentar o cyberbullying. Série EducaMídia Famílias. São Paulo: Instituto Palavra Aberta, 2024.

Referências:

Fundação Telefônica Vivo. [8 maneiras de blindar suas redes sociais contra o bullying](#). Acesso em 24.02.2025.

Meio e Mensagem. [Ipsos: 17% dos pais relatam que filhos sofreram cyberbullying](#). Acesso em 24.02.2025

EducaMídia é o programa de educação midiática criado pelo Instituto Palavra Aberta, com o apoio do Google.org.

Descubra outros materiais em www.educamidia.org



Esta publicação está disponível em acesso livre sob os termos da licença [Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](#).