



Sociedade

Rede de apoio presencial ajuda contra cancelamentos e linchamentos virtuais

— Além de investir em educação, desde níveis básicos até a universidade, como solução a longo prazo, especialistas dizem que rede de contatos pode reduzir impactos imediatos

ROBERTA JANSEN

Ser linchado virtualmente é uma experiência traumática, que pode levar a tristeza profunda, crises de ansiedade, depressão e, em casos extremos, até a morte. Em dezembro, com um intervalo de menos de uma semana, duas pessoas tiraram a própria vida em casos ligados a episódios de repercussão virtual: o youtuber PC Siqueira, de 37 anos, e a jovem Jéssica Vitória Canedo, de apenas 22 anos.

As principais vítimas da chamada cultura do cancelamento costumam ser figuras públicas, mas pessoas comuns também podem, facilmente, se tornar alvo do ódio implacável que domina as redes sociais, na maior parte das vezes sob anonimato. Esse ataque em escala pode acontecer por um erro real, mas também por uma declaração infeliz, um gesto ambíguo, uma frase mal interpretada e até sem motivo aparente. A defesa é praticamente impossível.

As raízes do problema Para psicanalistas, feedback sobre quem somos surge do convívio, da interação com o outro

Especialistas ouvidos pelo **Estadão** explicam o quanto o discurso de ódio ampliado pelas redes sociais é danoso e dão dicas de como se proteger emocionalmente dos linchamentos virtuais. “Penso que, na origem, houve boa intenção de mostrar que comportamentos considerados antissociais ou preconceituosos podem ter consequências”, diz a psicóloga Ilana Pinsky, pesquisadora da FioCruz. “Mas vemos agora linchamentos virtuais diante de qualquer coisa, muitos sem provas, tsunami. A pessoa não tem capacidade de aprender com aquilo, de se desconstruir, se defender. Simplesmente se afoga”, avalia.

CASOS RECENTES. PC Siqueira chegou a ser investigado por suspeita de compartilhamento de pornografia infantil. Ele negava as acusações e a polícia não encontrou provas de cri-

me após investigação. Já a jovem, que não era famosa, se viu envolvida na repercussão de uma notícia falsa. Entre os perfis de grande número de seguidores, o conteúdo foi publicado originalmente na página “Garoto do Blog” e replicado pelo perfil “Choquei”, com impressões que simulavam uma conversa da moça com o humorista Whindersson Nunes. A fake news levou a uma onda de ataques à jovem.

O **Estadão** procurou o perfil “Garoto do Blog”, mas não obteve resposta até a publicação da reportagem online. Já a página “Choquei” afirmou que, assim que foi identificado que se tratava de notícia falsa, o conteúdo foi retirado. “Neste momento, a ‘Choquei’ passa por um profundo processo de reavaliação interna dos métodos adotados, visando à implementação de filtros e códigos de conduta para impedir que episódios dessa natureza voltem a ocorrer”, diz trecho da nota.

OS MOTIVOS. Segundo especialistas, linchamentos virtuais têm impacto severo na saúde mental das vítimas e podem provocar graves danos, como transtorno de estresse pós-traumático, depressão profunda e suicídio. “No caso das celebridades, elas vivem disso (exposição online): uma opinião social negativa é ruim para a carreira, pode acarretar perdas. Para pessoas comuns, o volume do ódio, da difamação, adquire proporções grandes. Muitas pessoas falando coisas negativas, escondidas pelo anonimato da rede. Isso tem efeito psicológico deletério”, diz Rodrigo Martins Leite, do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP).

“Além disso, cada vez mais contamos com os relacionamentos parassociais, em que não há interação real, mas apenas virtual”, acrescenta o professor. “Quando somos cancelados, tomamos um gelo, ou somos agredidos. Isso tem peso cada vez maior.”

Segundo as teorias psicanalíticas sobre a construção da identidade, o indivíduo desenvolve sua personalidade a partir da relação com as outras pessoas. O feedback sobre quem somos vem do convívio, da interação com os de-



TIAGO QUEIROZ / ESTADÃO

Para gestora de crise e especialista, defesa é quase impossível

Saiba mais



O que fazer após o cancelamento

- Manter a calma e entender que costuma ser passageiro
- Escute antes de falar; se estiver errado, peça desculpas
- Busque apoio de contatos do mundo real, não do virtual
- Não brigue com as massas nas redes sociais, tentando se explicar ou se defender

● Lembre-se do potencial de alcance da rede social: tudo o que for escrito ou falado pode chegar a milhares e até milhões de pessoas

● Se a repercussão é grande ou se envolve atividade profissional, pode ser útil um especialista em gestão de crise

● Nos casos de atividade profissional, é importante já preparar políticas de prevenção e reação, antes das crises

● Em caso de sofrimento mental grave, busque um especialista da área de psicologia

mais e, atualmente, também das conexões virtuais. “A sensação de não ser mais aceito por ninguém, de que a sociedade o rejeita, é poderosa. Precisa ter base emocional boa para lidar com isso”, afirma Ilana. “É preciso saber esperar passar a onda, ter consciência de que é passageiro, será esquecido diante de uma nova vítima. Estar cercado de pessoas que podem apoiá-lo é importante.”

A defesa é praticamente impossível, como diz a consultora e gestora de crise Elis Monteiro. Não há espaço nas redes para troca real de ideias e opiniões. A saída possível é pedir desculpas, fechar o espaço para comentários e, se for o caso, se afastar um tempo das redes. “É um julgamento sumário, a vítima não tem como se defen-

der”, lembra Elis, também professora de marketing digital. Muitas vezes, segundo ela, a pessoa sofre armação ou é atacada por um gesto ou fala mal interpretada.

EXEMPLO. Sofia Albuquerque, de 20 anos, teve uma experiência de cancelamento virtual em 2020, na pandemia, quando começou a ter aulas online. Ela estava no 3.º ano do ensino médio e a discussão em classe era justamente sobre o cancelamento de um colega que teria assediado uma aluna. Sofia defendeu a posição de que o rapaz deveria ser ouvido, para que pudesse dar os argumentos em sua defesa. E acabou sendo cancelada também. “Todo o mundo parou de falar comigo, fui completamente silenciada”, conta. “Fizeram me-

mes com fotos minhas, não se falava o meu nome em sala de aula. Nem meu então namorado me defendeu”, diz ela.

“Tinha um aluno que me derubava toda vez que eu entrava online, me tirava da ligação. Eu me sentia absolutamente impotente, não podia explicar meu lado, dizer o que achava. E também desamparada porque não tive o apoio de ninguém”, lembra a estudante.

“Imagine um milhão de pessoas te xingando, ameaçando de estupro, de morte?”, diz a consultora Elis Monteiro. “Como processar um milhão de pessoas? Em geral, perde-se o equilíbrio emocional, para de trabalhar, paga um preço alto.” Para ela, falta à maioria conscientização sobre o alcance das redes sociais.

“As pessoas precisam se conscientizar de que tudo o que escrevem é público, mesmo no perfil privado. Não há privacidade na internet”, alerta ela. “A internet não é mesa de bar com três amigos onde podem debater um assunto.”

Para o professor Rodrigo Martins Leite, o mais importante para superar o linchamento virtual é a rede real de apoio. “Buscar interações presenciais, com pessoas da rede social real, não da virtual, é o grande fator protetor para a saúde mental”, orienta. “Dependendo da situação, pode-se buscar apoio de profissionais de saúde mental, psicólogos e até psiquiatras, se há necessidade de medicação.”

As estratégias contra essa tendência passam também por educação, desde os níveis básicos até a universidade. “O primeiro ponto é se falar sobre esse comportamento como o que é, nocivo. Em longo prazo, queremos que as pessoas percebam que é algo que não funciona e só deixa a irracionalidade tomar conta das discordâncias”, diz Ilana Pinsky, da FioCruz.

“Tem de se poder ampliar, paradoxalmente, a tolerância a discursos opostos ao nosso pensamento. Nos vários espaços: escola, trabalho, comunidades, família. O caminho é ampliar a liberdade de expressão. Sobre tudo. Não pode haver liberdade de expressão só para o politicamente correto”, afirma ela. ●