



Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro

www.feemerj.org

BOAS PRÁTICAS PARA A INTERAÇÃO *ONLINE* EM FÓRUNS DA FEDERAÇÃO DE ESPORTES DE MONTANHA DO RIO DE JANEIRO

Acreditamos no diálogo e colaboração para o montanhismo organizado, inclusive por meio da internet. Na internet existem diversos fóruns nos quais é difícil manter um diálogo construtivo, saudável e respeitoso. Os espaços abertos pela federação são destinados à informação, troca de experiências e construção de soluções, zelando pela cultura do montanhismo.

Entendemos o diálogo como uma reflexão conjunta e observação cooperativa da experiência, um método de conversação que busca melhorar a comunicação entre as pessoas e a produção de ideias novas e significados compartilhados, que permite que as pessoas pensem juntas e compartilhem os dados que surgem dessa interação, sem procurar analisá-los ou julgá-los de forma precipitada.

Infelizmente é comum que as interações pelas redes sociais acabem por degradar as tentativas de diálogo *online*, com uso de ataque, deboche, desqualificação, intimidação, coerção e especulação como recurso para impor sua visão de mundo.

Não queremos que esse flagelo das redes sociais contamine e prevaleça nos fóruns de comunicação *online* da federação.

Pensando nisso, compartilhamos os critérios e as boas práticas para estimular um diálogo não destrutivo nos instrumentos de comunicação online da federação, que são: E-mail, Instagram, Facebook e grupos de mensagens *online*, como WhatsApp e Telegram, além de outros que podem surgir.

As boas práticas indicadas nos itens a seguir serão consideradas como critérios para notificação, bloqueio e exclusão das redes sociais da federação, além de outras sanções que podem ser estendidas para medidas administrativas (desfiliação) e judiciais cabíveis, conforme o caso:

- 1) Use argumentos ou críticas coerentes, evite mergulhar em um mundo de especulações e desequilíbrio emocional.
- 2) Evite o uso de argumentos falaciosos, em especial a tentativa de desqualificar o interlocutor.
- 3) Estimule o respeito, tolerância e empatia. Não apele para intimidações, ameaças ou outras formas de coerção. Lembre-se que muitas vezes a pessoa que você está atacando digitalmente, por divergir em algum assunto, pode ser alguém que você conheça há anos, e que você pode encontrá-la pessoalmente.
- 4) Evite ironias e sarcasmo, que em geral são mal utilizados nas conversas digitais e acabam estimulando a agressividade.



Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro

www.feemerj.org

- 5) Não julgue a pessoa só por ter uma visão de mundo distinta sobre determinado tema. Pense que a diversidade de pensamento ajuda na reflexão e na busca de melhores soluções.
- 6) Não trate o seu interlocutor como um inimigo. Estabeleça um embate de ideias, argumentos, abordagens e visões de forma respeitosa. Não estimule o ódio e rancor entre pessoas ou instituições.
- 7) Procure perguntar para conhecer mais sobre o tema e/ou motivo, para algo que não esteja como você imagina que deve ser feito..
- 8) Exerça a autocrítica! Lembre-se que você nem sempre pode estar certo em todos os seus pontos de vista.
- 9) Não dissemine informações falsas ou especulações. Procure ter certeza sobre o que está divulgando ou afirmando, preferencialmente, com provas concretas. A divulgação de informações mentirosas, também conhecidas como "Fake News", pode gerar situações sérias e ações judiciais, tais como crime contra a honra.
- 10) Mantenha o equilíbrio psicológico e emocional ao interagir na internet. Não desconte suas frustrações e rancores nas interações virtuais.
- 11) Em algumas situações se alega estar demasiadamente nervoso ou alterado psicologicamente para justificar interações conflituosas ou raivosas. Desta forma, para uma melhor comunicação, evite interagir durante crises emocionais, psicológicas, ou estado de consciência alterado por algum motivo. Cuide-se! Pense que sua saúde é importante e não vale adoecer devido às discussões *online*. Caso um assunto se torne obsessivo para você, considere procurar algum tipo de apoio ou ajuda profissional.