

**FALA. FALAR AJUDA.**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VÍTIMA | APAV



**QUEM SOFRE  
UM CRIME  
TEM A APAV**

**CYBERBULLYING**

**707 20 00 77**

09 -19h dias úteis

A APAV pode ajudar-te.

Estamos disponíveis para te escutar, aconselhar e ajudar.

Os nossos Técnicos de Apoio à Vítima podem informar-te sobre os teus direitos e prestar-te apoio prático, emocional, psicológico, jurídico e/ou social, de acordo com as tuas necessidades.

O apoio da APAV é gratuito e confidencial.

Para mais informações consulta  
[www.apavparajovens.pt](http://www.apavparajovens.pt)

#### GABINETES DE APOIO À VÍTIMA

GAV ALBUFEIRA | 289 585 770 | [apav.albufeira@apav.pt](mailto:apav.albufeira@apav.pt)

GAV BRAGA | 253 610 091 | [apav.braga@apav.pt](mailto:apav.braga@apav.pt)

GAV CASCAIS | 21 466 42 71 | [apav.cascais@apav.pt](mailto:apav.cascais@apav.pt)

GAV COIMBRA | 239 781 545 | [apav.coimbra@apav.pt](mailto:apav.coimbra@apav.pt)

GAV FARO | 289 820 788 | [apav.faro@apav.pt](mailto:apav.faro@apav.pt)

GAV LISBOA | 21 358 79 00 | [apav.lisboa@apav.pt](mailto:apav.lisboa@apav.pt)

GAV LOULÉ | 289 422 832 | [apav.loule@apav.pt](mailto:apav.loule@apav.pt)

GAV ODIVELAS | 21 932 83 82 | [apav.odivelas@apav.pt](mailto:apav.odivelas@apav.pt)

GAV PONTA DELGADA | 296 285 399 | [apav.pontadelgada@apav.pt](mailto:apav.pontadelgada@apav.pt)

GAV PORTIMÃO | 282 484 407 | [apav.portimao@apav.pt](mailto:apav.portimao@apav.pt)

GAV PORTO | 22 550 29 57 | [apav.porto@apav.pt](mailto:apav.porto@apav.pt)

GAV SANTARÉM | 243 356 505 | [apav.santarem@apav.pt](mailto:apav.santarem@apav.pt)

GAV SETÚBAL | 265 534 598 | [apav.setubal@apav.pt](mailto:apav.setubal@apav.pt)

GAV TAVIRA | 281 325 763 | [apav.tavira@apav.pt](mailto:apav.tavira@apav.pt)

GAV VILA REAL | 259 375 521 | [apav.vilareal@apav.pt](mailto:apav.vilareal@apav.pt)



UAVIDRE - Unidade de Apoio à Vítima Imigrante e de Discriminação Racial ou Étnica  
| 21 358 79 14 | [uavidre@apav.pt](mailto:uavidre@apav.pt)

#### INICIATIVA



#### APOIO

Colégio do Castanheiro  
( Ponta Delgada )

 [facebook.com/apav.portugal](https://facebook.com/apav.portugal)  
 [www.apav.pt](http://www.apav.pt)



**QUEM SOFRE  
UM CRIME  
TEM A APAV**

# O QUE É O CYBERBULLYNG?

É uma forma de bullying, cometida através da internet, das redes sociais e das novas tecnologias, em que uma pessoa ou grupo de pessoas procura ofender, envergonhar e humilhar outra pessoa.

Apesar de o cyberbullying poder ser cometido por pessoas que não conheces, muitas vezes é praticado por alguém que conheces da vida "real", como colegas de turma, amig@s, etc.

## O cyberbullying pode ter diferentes formas:

- > quando alguém te ameaça, faz comentários ofensivos ou te insulta;
- > quando espalham informação falsa ou humilhante sobre ti;
- > quando recebes fotos ou vídeos com conteúdos violentos e/ou sexuais que causam desconforto ou embaraço;
- > quando são publicadas fotos e vídeos em que apareces, sem que tenhas dado autorização;
- > quando usam as tuas contas de email e/ou das redes sociais para enviar emails insultuosos ou publicar informação ofensiva ou falsa (sobre ti ou sobre pessoas que conheces).

**Utilizar a internet e as novas tecnologias faz parte do dia-a-dia. É muito importante que o faças em segurança.**

**Se fores vítima de cyberbullying, lembra-te que tens o direito de pedir ajuda.**

# COMO TE MANTERES SEGUR@ NA INTERNET E REDES SOCIAIS?

## NA INTERNET:

- > Atualiza regularmente o antivírus do teu computador.
- > Fornece o teu email apenas a pessoas que conheces.
- > Protege o teu email com um filtro de spam/lixo eletrónico.
- > Usa passwords complexas e altera-as com regularidade.
- > Não forneças as tuas passwords a outras pessoas, mesmo que sejam da tua confiança.
- > Faz sempre logout, quando saíres do teu email ou de uma página da web em que tenhas efetuado login.
- > Se o conteúdo da página da web que estiveres a consultar for inadequado ou impróprio, avisa o administrador da página.

## NAS REDES SOCIAIS:

- > Opta por um perfil discreto, sem expores em demasia quem és e o que fazes.
- > Não publiques / partilhes informação pessoal ( morada, telemóvel, idade, email, n.º de conta e de cartões de débito/crédito, nomes/fotos da tua família ).
- > Personaliza as tuas definições de privacidade para que o teu perfil possa apenas ser visto por amig@s e familiares.
- > Adiciona ou aceita amizade apenas de pessoas que conheças.
- > Evita fazer comentários ou publicações em páginas com muitos subscritores.
- > Não utilizes as redes sociais para ofender ou humilhar outra pessoa.
- > Não faças, nem digas online nada que não serias capaz de dizer ou de fazer pessoalmente.

# O QUE FAZER SE FORES VÍTIMA DE CYBERBULLYING?

- > Não respondas, nem reajas diretamente contra a pessoa/grupo de pessoas que te agrediu, insultou ou humilhou online.
- > Guarda o conteúdo abusivo para teres provas do que se está a passar.
- > Denuncia o conteúdo abusivo, bloqueia essa pessoa/grupo e elimina comentários e identificações que fizeram de ti.
- > Conta o que se está a passar a um adulto em quem confies.
- > Contata as autoridades policiais.
- > Fala com a APAV. Podes pedir ajuda sem te identificares. O apoio é gratuito e confidencial.