

COMUNICAR EM **SEGURANÇA**

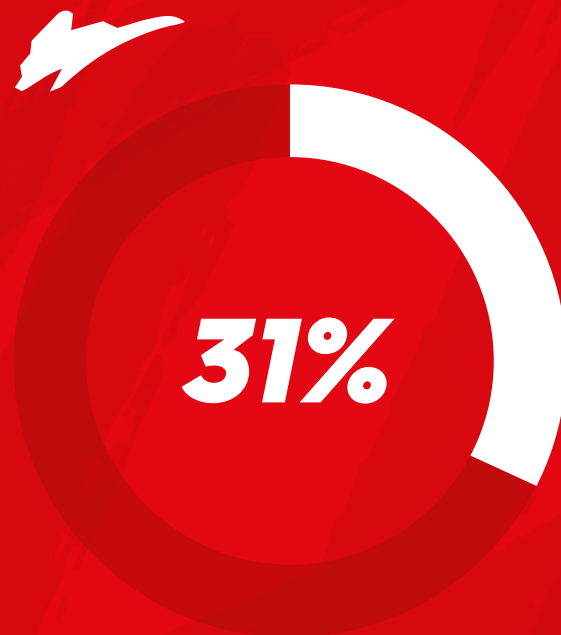


# DADOS ESTATÍSTICOS



dos jovens portugueses  
( **13 aos 15 anos** )

afirma ter passado por uma situação de bullying no ano anterior.



dos jovens portugueses  
( **11 aos 15 anos** )

relatam praticar atos de bullying entre pares na escola pelo menos 1 vez nos últimos 2 meses.

Fonte: **Unicef**

# O QUE É?

# CYBERBULLYING

**O cyberbullying pode ser visto como uma forma ou extensão do bullying que é realizado através de meios digitais, sendo também um comportamento agressivo, intencional e continuado. Pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, constantemente.**

Enquanto no bullying, o agressor é conhecido, no cyberbullying o agressor é, muitas vezes, anónimo, existe um distanciamento físico, as agressões chegam através dos telemóveis, redes sociais e mensagens, contribuindo desta forma para a complexidade do fenómeno e para o agravamento das consequências emocionais das vítimas.

Por vezes, vítimas de bullying podem tornar-se agressores de cyberbullying. Situações anteriores de bullying, distanciamento e isolamento social, falta de monitorização e acompanhamento dos pais podem conduzir a situações de cyberbullying.

# COMO PERCEBER?

# CYBERBULLYING

**É importante ter consciência que a partir do momento que a criança ou o adolescente tem um telemóvel/computador/tablet pode estar em risco.**

O cyberbullying pode não ser fácil de detetar, mas tem efeitos muito prejudiciais na vida das crianças e adolescentes. Existem consequências psicológicas, como físicas.

No cyberbullying, o agressor está sempre junto da sua vítima, à distância de uma mensagem, de um novo post, de um comentário. Um cyberbullie pode atormentar alguém 24h por dia, garantindo que nenhum lugar (nem a casa) é seguro, humilhando alguém perante centenas de testemunhas, sem revelar a sua verdadeira identidade.

# ESTEJA ALERTA A:

01

Diminuição do rendimento  
escolar/absentismo

02

Queixas físicas

03

Comportamentos  
autolesivos

04

Sintomas de depressão  
e ansiedade

05

Sentimento de raiva,  
frustração, tristeza ou  
nervosismo quando  
utilizam os telemóveis  
e computadores

06

Resistência em ir à escola  
ou sair de casa

07

Parar de usar o telemóvel/  
computador/tablet

08

Mostrar-se nervoso e  
ansioso sempre que surge  
uma nova mensagem

09

Evitar discussões sobre  
o uso do telemóvel/  
computador/tablet



# DICAS/ SUGESTÕES

## **Falar com os filhos**

sobre o que é o Cyberbullying e sobre as suas consequências negativas e sobre a vida online. Encoraje-o a partilhar consigo qualquer situação que não o faça sentir confortável.

## **Orientar a criança/ Jovem**

para conteúdos e comportamentos adequados no contexto online.

## **Alertar para os perigos**

da utilização das plataformas digitais, mostrando exemplos reais desses perigos.

## **Ensinar os filhos**

a nunca colocar informação pessoal online; A não falar sobre a sua vida online; Dar o exemplo.

## **Manter-se atualizado**

face às plataformas e aplicações digitais e redes sociais e de partilha mais utilizadas pelas crianças e jovens.

## **Promover um diálogo aberto,**

consciente e positivo sobre a utilização da Internet, e das redes sociais.

## **Manter-se a par das atividades**

dos jovens no computador, e no telemóvel. De acordo com a idade, é importante estabelecer regras de funcionamento dos equipamentos e das aplicações que as crianças e jovens têm acesso, além do tempo que usam os dispositivos

## **Utilizar as opções de controlo parental**

disponíveis nas plataformas digitais.

## **Conhecer os “amigos digitais”**

do seu filho – rever a lista com ele, pergunte-lhe quem são e como os conhece.

## **Conhecer as passwords**

de acesso às redes sociais (de acordo com a idade).

# COMO ATUAR?

01

Oferecer apoio e conforto  
- Dizer que a culpa não é dele e valorizar o fato de ter tido a coragem de falar sobre o tema. Relembrar que não está sozinho e que muitas pessoas passam pelo mesmo, e que irão ultrapassar a situação.

02

Bloquear o utilizador/  
agressor

03

Denunciar a prática de agressão nas páginas das redes sociais, de partilha ou nos serviços de mensagens.

04

Guardar provas  
(mensagens, imagens)

05

Procurar ajuda especializada, através da Linha Internet Segura **800 21 90 90** (linha gratuita)

06

Reportar a situação às autoridades – PSP, GNR

07

Em contexto escolar, reportar a situação ao diretor da turma, à direção da escola

08

Não incentivar a retaliação, nem ao confronto direto.





# PROPOSTA DE ATIVIDADE

O objetivo desta atividade é proporcionar aos alunos reflexões sobre o cyberbullying, além de discutir como as ferramentas tecnológicas são utilizadas para expor, intimidar e agredir pessoas nas plataformas online.



## VIDEO 1



## VIDEO 2

01

Definição de Cyberbullying: o que é e quem são as vítimas.

04

Recursos que as pessoas utilizam para praticar o Cyberbullying.

02

Como funciona o Cyberbullying.

05

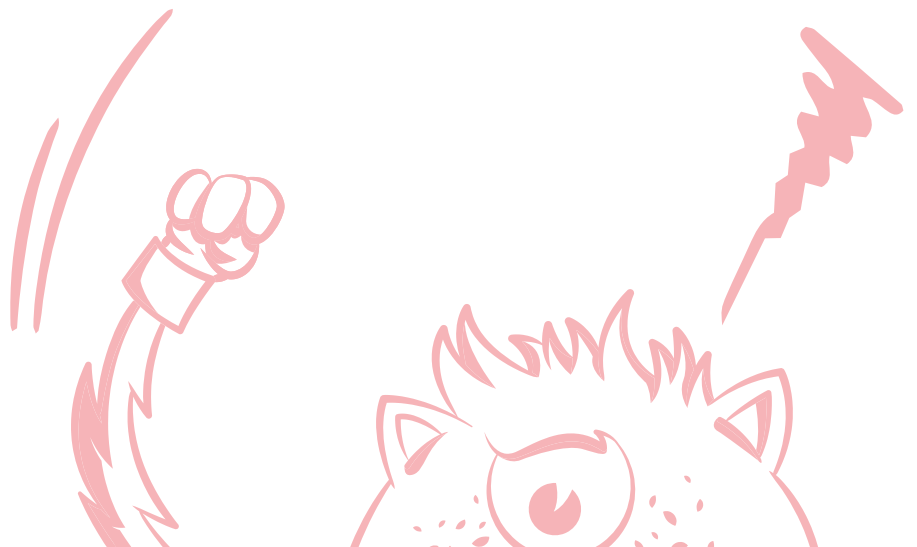
Meios para combater o Cyberbullying.

03

Exemplos de práticas de Cyberbullying.

06

Sinais de agressão em uma pessoa que sofreu o Cyberbullying.



**NÃO FAÇAS  
AOS OUTROS  
AQUILO QUE  
NÃO GOSTAS  
QUE TE FAÇAM**

**ATTN!**

**LINHA INTERNET SEGURA  
808 21 90 90**

PROJETO



PROMOTOR



COFINANCIADOR



Cofinanciado pelo Mecanismo Interligar  
a Europa - União Europeia