# RECOMENDAÇÕES PARA JOVENS

## CYBERBULLYING E SEGURANÇA ONLINE

ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

REVISÃO 09.2025

**Documento elaborado com a colaboração de:**
Cátia Branquinho | CP 14831
Ivone Patrão | CP 4656
Júlia Vinhas | CP 9927
Luís Fernandes | CP 479

**O CYBERBULLYING É UMA FORMA DE BULLYING CADA VEZ MAIS FREQUENTE** e consiste no uso da tecnologia para **assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém** (um/a colega de escola, professores/as ou desconhecidos/as), de forma repetitiva e intencional. Enviar mensagens cruéis, fazer um *post* insultando alguém, criar uma página falsa em nome de alguém ou lançar boatos sobre uma pessoa, publicar uma imagem ou um vídeo desrespeitoso nas redes sociais – tudo isto são exemplos de cyberbullying.

O cyberbullying pode ser particularmente nefasto e perturbador porque é muitas vezes **anónimo e difícil de controlar**. A vítima pode não saber de onde vieram as mensagens ou *post*s, nem quantas pessoas já os viram. Os **cyberbullies** podem escolher qualquer pessoa para fazer cyberbullying. Na realidade, podem implicar com alguém por uma razão específica ou por nenhuma razão em especial.

Num mundo ligado por tecnologias digitais, em que todos/as passamos muito tempo online, **estamos mais vulneráveis a comportamentos de cyberbullying**. Por isso, devemos **seguir algumas recomendações para o prevenir e combater,** assim como para nos **mantermos seguros/as quando estamos online.**

# RECOMENDAÇÕES PARA PREVENIR O CYBERBULLYING E ESTARES SEGURO/A ONLINE

**Informa-te.** Para prevenir o cyberbullying deves procurar saber o que é. Pesquisa na Internet sobre este fenómeno e sobre as formas e situações em que pode ocorrer. Fala com os teus amigos/as e colegas sobre o assunto, com o teu professor/a ou com os teus pais.

**Protege as tuas passwords.** Usa passwords seguras, guarda-as num sítio seguro e altera-as com frequência. Não facultes as tuas passwords a ninguém, nem ao teu melhor amigo/a! Não divulgues demasiada informação na Internet.

**Nunca abras mensagens não identificadas ou sem remetente.** Nunca abras e-mails, mensagens no Messenger, etc., de pessoas que não conheces. Apaga-as sem ler. Podem conter vírus que infectará o teu PC ou smartphone logo que as abras. Nunca abras links enviados por pessoas que não conheces. Da mesma forma, podem conter vírus que poderá apoderar-se de informações tuas ao entrar no teu dispositivo.

**Faz sempre log-out das tuas contas.** Nunca guardes passwords online para não teres de voltar a colocá-las. Desta forma, diminuirás a possibilidade de alguém entrar nas tuas contas, fazendo-se passar por ti.

**Pensa bem, antes de publicar seja o que for.** Não publiques nada que possa prejudicar a tua imagem ou reputação (agora ou no futuro).

**Cuidado com as fotos.** Sempre que pretenderes partilhar uma imagem tua, pensa primeiro se gostarias que os teus pais, avós ou outras pessoas importantes para ti tivessem acesso a essa imagem. Pensa que quem te quiser ferir ou prejudicar pode usar essa imagem para te chantagear ou humilhar.

**Verifica as tuas definições de privacidade.** Restringe o acesso aos teus perfis apenas aos teus amigos/as, familiares e pessoas em quem confias. A maioria das redes sociais (ex. Facebook, Instagram) permite criar definições de privacidade distintas, para que possas escolher com quem partilhas o quê.

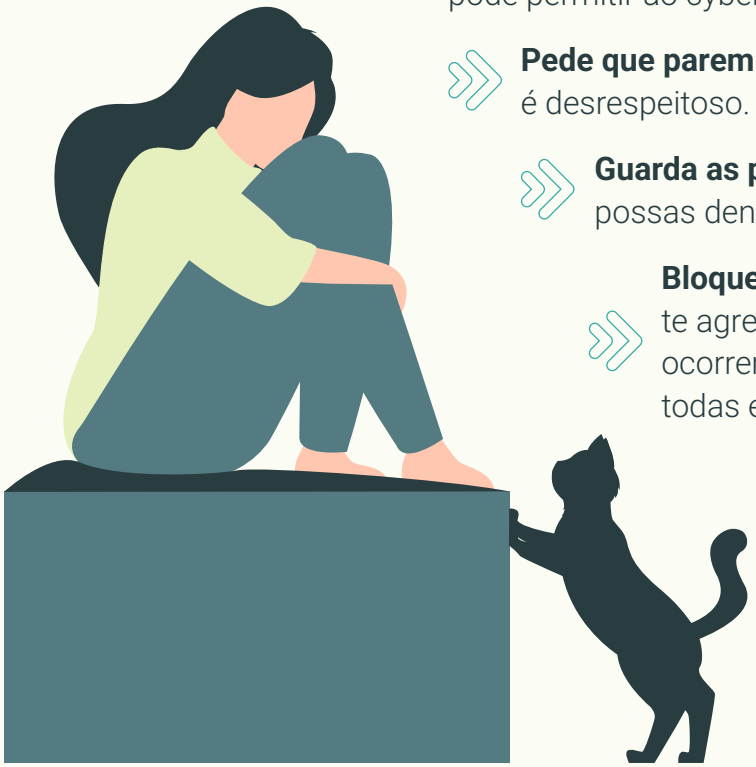
**Coloca o teu nome no Google.** Faz uma pesquisa pelo teu nome de forma regular. Se encontrares alguma informação pessoal que possa vir a ser utilizada por alguém para te ferir ou prejudicar, remove-a imediatamente.

**Não pratiques o cyberbullying.** Trata os outros com respeito, como queres também que te tratem. Não ameaces os outros/as, não os/as insultes nem os/as humilhes: ao fazê-lo, tornas-te parte deste problema. Em vez disso, torna-te um bom exemplo para os outros/as.

# RECOMENDAÇÕES CASO SEJAS VÍTIMA DE CYBERBULLYING

**Ignora**. Se é um incidente isolado, não estimules a situação, respondendo à pessoa que está a tentar agredir-te. Muitas vezes, o cyberbullie está à espera de resposta, e se não a obtiver, vai deixar-te em paz. Evita retaliar, porque esse comportamento irá perpetuar o ciclo de agressão.

**Não fiques em silêncio.** Fala com alguém em quem confies (podem ser com os teus pais, um professor/a ou outro adulto/a) e explica que estás a ser alvo de cyberbullying. É claro que isto é mais fácil de dizer do que fazer. Quando vivemos uma situação de ciberbullying sentimo-nos muitas vezes envergonhados/as e temos medo de denunciar o/a cyberbullie. No entanto, a situação poderá ter tendência a agravar-se se não pedirmos ajuda. O teu silêncio pode permitir ao cyberbullie tornar-se cada vez mais violento.



**Pede que parem.** Em caso de agressão repetida, pede ao agressor para parar, dizendo que o que está a fazer é desrespeitoso. Dirige-te à pessoa com cordialidade e sem violência.

**Guarda as provas.** Deves fazer uma captura de ecrã, impressão ou fotografia do que vês, para que possas denunciar a situação quando falares com alguém.

**Bloqueia o acesso de quem está a incomodar-te.** Deves bloquear imediatamente a pessoa que te agredir, ferir ou humilhar. Denuncia o utilizador na plataforma ou rede social em que a situação ocorrer. O assédio moral é proibido nas redes sociais (ex. Instagram, Facebook, Youtube, etc.) e todas elas possuem formas rápidas e simples de denunciar este tipo de situações.

**Contacta as autoridades.** Se o conteúdo da mensagem te levar a acreditar que não estás em segurança, conta imediatamente a um adulto de confiança e contacta a polícia. Atacar alguém online é um crime. Há formas de resolver esta situação sem que o/a cyberbullie saiba quem o denunciou.

**Não partilhes mensagens/imagens agressivas.** Nunca encaminhes mensagens de alguém que pratique cyberbullying. Torna-te parte da solução, e não do problema.

# RECOMENDAÇÕES CASO SEJAS TESTEMUNHA DE CYBERBULLYING

**Denuncia a situação.** Na verdade, existem muito mais pessoas que assistem à situação de cyberbullying do que pessoas vítimas de cyberbullying. Se te apercebeste de uma situação de *cyberbullying*, deves sempre denunciar. Estes comportamentos só deixarão de ocorrer se forem públicos e tiverem consequências para quem os pratica. Se a vítima é um/a colega teu, deves avisar a escola do que está a acontecer.

**Nunca encorajes a situação.** Não apoies, de nenhuma forma, os comportamentos de *cyberbullying*, quer mantendo-te neutro, quer encorajando o agressor/a (por exemplo, colocando *emojis* nos seus comentários). Pensa, de forma criativa, no que podes fazer para parar a situação de cyberbullying.

**Denuncia a situação ao Site/App/Jogo.** Todos os ambientes online respeitáveis têm regras contra o *cyberbullying* e possuem sistemas para a realização de denúncias. Não hesites em reportar a situação. O site/app/jogo resguardará a tua identidade.

**Reúne provas.** Faz capturas de ecrã, impressão ou fotografia do que vês. Será mais fácil que os professores e pais possam ajudar se tiverem acesso a esse conteúdo.

**Fala com um adulto/a em quem confies.** Podem ser os teus pais um professor/a, um explicador/a, um treinador/a, um amigo/a.

**Demostra afecto e cuidado.** Mostra ao teu colega que está a ser vítima de *cyberbullying* que ele/ela não está sozinho e que pode contar contigo.

**Fala com a tua turma.** Tu e os teus colegas podem melhorar o ambiente de grupo, por forma a reduzir as probabilidades de ocorrência de comportamentos de *cyberbullying*. Façam comentários positivos online e evitem as agressões. Encoraja os/as colegas a denunciar comportamentos de *cyberbullying*.

**Mantem-te seguro/a.** Mesmo que te sintas ansioso/a, zangado/a ou revoltado/a, não te envolvas na situação, fazendo comentários ou enviando mensagens de voz, já que a situação pode escalar e agravar-se. Não convivas *online* com colegas agressivos/as ou cruéis para com os outros/as.

## SUGESTÕES DE SITES COM INFORMAÇÃO:

- https://www.dge.mec.pt/bullying-e-ciberbullying
- https://www.seguranet.pt/pt/recursos/cyberbullying
- http://www.apavparajovens.pt/pt

ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS