

O QUE É?

O *cyberbullying* é uma forma de *bullying* cada vez mais frequente e consiste no uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar ou embaraçar alguém. Enviar mensagens cruéis, fazer um *post* insultando alguém, criar uma página falsa em nome de alguém, publicar uma imagem ou um vídeo desrespeitoso nas redes sociais – são exemplos de *cyberbullying*.

I M P O R T A N T E !

O *(cyber)bullying* não deve ser um fenómeno normalizado e aceite, não faz parte de “ser criança” ou “crescer”, não torna as crianças “mais fortes”. O *cyberbullying* pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, de forma persistente. **A partir do momento em que a criança ou o adolescente tem um telemóvel/computador/tablet sem supervisão, está em risco.**

►►► Quais os sinais de alerta?

Mostrar aborrecimento ou perturbação durante ou após a utilização da internet.

Mostrar tristeza, ansiedade, preocupação, zanga ou alheamento da realidade.

Fazer da sua vida digital um segredo ou tentar protegê-la a todo o custo.

Minimizar “janelas” na presença de outras pessoas, pedir ajuda para eliminar contas ou bloquear amigos/as.

Isolar-se e evitar a família, amigos/as ou as atividades habituais.

Parar de usar o telemóvel/computador/tablet.

Mostrar nervosismo e ansiedade sempre que surge uma nova mensagem.

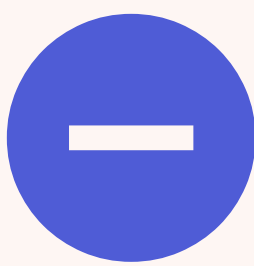
Prevenir Situações de Cyberbullying



Estabelecer regras e horários de utilização das tecnologias digitais, em função dos horários de aulas, estudo e lazer.



Conhecer o mundo digital da criança ou jovem. Respeite a privacidade, mas conheça as páginas e pessoas que segue, tendo consciência da forma como ocupa o tempo *online*.



Ensinar formas de manter a segurança online. Encoraje a não partilhar informação pessoal *online*, mesmo com amigos/as.



Promover a partilha consciente de conteúdos. Ajude a resistir ao impulso de publicar conteúdos *online* sem refletir.

Lembre-se:



A maioria das vítimas de *cyberbullying* não procura a ajuda dos adultos/as próximos/as, com medo do que poderão pensar sobre elas e receio de perderem o acesso às tecnologias digitais. É fundamental conversar sobre *(cyber)bullying*.

O QUE FAZER PERANTE UMA SITUAÇÃO DE CYBERBULLYING?

Oferecer apoio e conforto. Garanta à criança/jovem que não tem culpa, recorde que não está sozinho/a e que encontrarão uma solução juntos.

Encorajar a não responder ao *cyberbullying*, mas guardar as mensagens/fotografias/interações que possam servir de evidências junto da escola ou mesmo da polícia.

Denunciar e/ou bloquear o/a cyberbully.

Limitar o acesso à internet enquanto a situação não se resolver.

Procurar a ajuda da Escola, junto do Diretor/a de Turma ou Psicólogo/a da Escola.

Contactar as autoridades. Caso as agressões sejam graves (ameaças de violência, tentativas de chantagem/extorsão, incentivo à automutilação ou suicídio), contacte as autoridades policiais (PSP ou GNR - Escola Segura) e a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens local.

Contactos úteis:

Encontre uma Saída #UmPsicólogoPodeAjudar
Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24 808 24 24 24



Saiba mais:

[Vamos falar sobre Bullying](#)

[Recomendações para Pais, Cuidadores e Professores: Cyberbullying e Segurança Online](#)

[Checklist Estou a ser Vítima de Bullying ou Bully?](#)