

## Como acabar com o

# CYBERBULLYING

O Cyberbullying é um fenómeno que, tem vindo a crescer no nosso país e sobre o qual devemos ter muita atenção, pois as consequências podem ser graves. Se calhar já soubeste de algum caso de colegas ou amigos que tenham sido alvo deste tipo de ataque, mas como devemos lidar com isso? Com as dicas que te deixamos, ficarás com mais informação sobre o assunto e quem sabe, poderás mesmo vir a ajudar alguém.

### O que é o Cyberbullying?

Basicamente consiste na intimidação e violência psicológica contra uma ou várias pessoas de forma deliberada e continuada, com o propósito de prejudicar e/ou humilhar, através da difusão de informação, utilizando as tecnologias de informação e comunicação e a Internet. A massificação da Internet e a facilidade do agressor permanecer anónimo contribuíram muito, para o aumento deste fenómeno entre jovens, e não só. Um ataque de cyberbullying pode facilmente escalar, uma vez que as informações publicadas podem ser rapidamente partilhadas entre várias redes, multiplicando-se e tornando-se virais. As consequências de um ataque podem ser devastadoras, marcando profundamente a vítima e podendo, em casos extremos, conduzir ao suicídio.

O Cyberbullying pode ocorrer e propagar-se em vários suportes: email, instant messaging, telemóveis, chats online, redes sociais, fóruns e blogs, entre outros.

### Exemplos de ataques de cyberbullying:

- > Criar blogs para denegrir a imagem de uma pessoa ou grupo;
- > Envio/publicação de fotos, vídeos e informação pessoal com o objetivo de prejudicar a imagem da vítima;
- > Envio de vírus para infetar o computador da vítima, roubar palavras-passe;
- > Roubo de identidade e publicação de informação prejudicial em nome da vítima.

### Como evitar este tipo de ataque?

- > Nunca disponibilizar informação privada ou pessoal na Internet, nem sobre terceiros;
- > Não fornecer palavras-passe a terceiros e garantir que não sejam roubadas;
- > Não adicionar estranhos à lista de amigos e não aceitar pedidos de amizade em redes sociais se o conteúdo do perfil dessa pessoa provocar desconforto;
- > Manter os perfis em redes sociais e respetivos conteúdos privados;

## O que fazer em caso de ataque?

- > Deves ignorar o ofensor e nunca tentar responder ao ataque. O atacante tem o objetivo de causar reações negativas, logo, deves contrariar este objetivo, não comunicando com o mesmo;
- > Deves guardar registos dos ataques que foram feitos, juntamente com a data e hora em que aconteceram, para servir de prova, caso o agressor tente eliminar o rasto das suas ações;
- > Podes mudar de conta de utilizador/e-mail, se simplesmente não quiseres voltar a ser importunado. Contudo se o fizeres, há que ter cuidado em mantê-lo privado;
- > Não deves ser condescendente com este tipo de ataques, mesmo que não sejas tu a vítima.
- > Deves denunciar o comportamento aos responsáveis pelos serviços online onde ocorreram estas práticas e/ou procurar aconselhamento junto do Centro Internet Segura;
- > Em casos extremos, deves recorrer à justiça. O cyberbullying é um crime, juntamente com a injúria, difamação, ameaça e apologia a atos criminosos. Se a situação está a sair do controlo, deves informar as autoridades.

### O Centro Internet Segura

O Centro Internet Segura em Portugal (CIS.PT) é um serviço público gratuito sediado no Ministério da Educação e da Ciência, que tem como missão desenvolver uma cultura de uso consciente da Internet, capacitando os cidadãos para estarem seguros online, oferecendo instrumentos para reportar conteúdos ilegais e fornecendo mecanismos para informar e minorar, tanto quanto possível, os aspetos negativos da massificação do uso de Internet e das TIC. O CIS.PT é gerido por um consórcio coordenado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia e que integra o Instituto Português do Desporto e Juventude, a Direção-Geral de Educação e a Microsoft Portugal.

O Centro Internet Segura irá continuar a oferecer informação sobre como estar seguro online em futuras edições da Forum Estudante. Para já, se quiseres saber mais procura o Centro Internet Segura em [www.internetsegura.pt](http://www.internetsegura.pt) ou através da página do Facebook [www.facebook.com/internetsegura.pt](http://www.facebook.com/internetsegura.pt).

**LINHA AJUDA**

internet  
seguraopt

**808 91 90 90**

**Linha Alerta**

internet  
seguraopt

[linhaalerta.internetsegura.pt](http://linhaalerta.internetsegura.pt)

### Linha Ajuda Internet Segura

Se precisares de assistência para te aconselhares sobre como te proteger ou proceder em caso de cyberbullying, podes sempre contar com a Linha Ajuda Internet Segura, disponível todos os dias úteis entre as 14 e 19 horas. Basta ligar para o 808 91 90 90, enviar um e-mail para [linhaajuda@internetsegura.pt](mailto:linhaajuda@internetsegura.pt) ou clicar no serviço de atendimento online disponível em [www.internetsegura.pt/linha-ajuda](http://www.internetsegura.pt/linha-ajuda).

