



# CYBERBULLYING: SABES COMO TE PROTEGER?

O **CYBERBULLYING** É UM COMPORTAMENTO QUE VISA OFENDER A HONRA E INTEGRIDADE DA VÍTIMA, ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS DE COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO (COMPUTADORES, TELEMÓVEIS, SERVIÇOS ONLINE). POR ISSO, NÃO DEVE SER ENCARADO DE FORMA LEVE, PODENDO DAR ORIGEM A PROBLEMAS COMPORTAMENTAIS SÉRIOS.

O Centro Internet Segura traz-te algumas dicas para te ajudar a prevenir e ultrapassares situações relacionadas com o *cyberbullying*.

### **Não reajas!**

Caso alguém te esteja a provocar ou a tentar humilhar não respondas. Lembra-te que quem está a ter este comportamento, procura obter uma reação tua. Se reagires, o agressor vai perceber que está a conseguir ter efeito em ti.

Por isso lembra-te: mantém-te calmo, não reajas. Sugerimos que, se tiveres possibilidade, bloqueies o agressor nas redes sociais ou noutros serviços *online* que utilizes.

### **Não te vingues!**

A vingança também é uma reação! Ao reagires de forma agressiva, poderás estar a ter o mesmo papel que a pessoa que te provocou, tornando-te num agressor. Esta atitude pode servir como reforço do comportamento da outra pessoa. Não caias neste ciclo vicioso.

### **Guarda registos do que te aconteceu**

Uma das características deste tipo de *bullying* é a possibilidade de ser registado facilmente, através da gravação de conversas, capturas de ecrã, ou partilha de mensagens e conteúdos enviados. Estes registos podem e devem ser utilizados para denunciar estes casos.

### **Procura apoio**

Nunca te esqueças que, caso estejas a ser vítima de qualquer tipo de *bullying*, deves procurar um adulto responsável como os teus pais, familiares ou professores para te ajudar. Se estiveres muito nervoso ou não tiveres a certeza com quem falar, poderás sempre entrar em contacto com a Linha Ajuda ([linhaajuda@internetsegura.pt](mailto:linhaajuda@internetsegura.pt)).

### **Não compactues com bullies**

Observar ou partilhar conteúdos que humilham ou ofendem alguém, é um comportamento que dá poder ao agressor e magoa ainda mais as vítimas. Não intervenhas diretamente comunicando com o *bullie* (agressor). Nestes casos, denuncia diretamente estes comportamentos. Lembra-te que podes denunciar conteúdos que promovam o ódio e racismo através da Linha Alerta (<https://linhaalerta.internetsegura.pt>). Navega em segurança!

