



#SAFERINTERNET4EU  
#BACK2SCHOOL

# ONLINE SAFETY

resources from the Insafe network  
of Safer Internet Centres

**ins@fe**  
Better Internet  
for Kids

internet  
**seguraopt**

linha

**INTERNETSEGURA**  
800 21 90 90

**Cyberbullying**

Nem sempre é fácil dizer adeus às férias, à praia ou às brincadeiras de verão e regressar à escola. Para tornar o regresso às aulas mais fácil e divertido preparamos um conjunto de dicas e de recursos para uma navegação segura e consciente da Internet.

*Cyberbullying* é o ato de exercer violência de forma direta ou indireta, através de plataformas de comunicação eletrónicas (Internet, Mensagens de Texto, Chamadas, etc.).

Os comportamentos de *cyberbullying* ocorrem frequentemente em plataformas de mensagens instantâneas e em redes sociais. Muitas vezes, estes atos tentam hostilizar, intimidar ou difamar um utilizador específico e podem assumir diferentes formas, como ameaças, perseguições online, roubo de identidade, humilhação pública, envio de *malware*, entre outros.

Um caso de *cyberbullying* é geralmente ultrapassável. No entanto, alguns casos podem levar uma vítima ao desespero causando sintomas como distúrbios de sono, transtornos alimentares, irritabilidade, depressão, ansiedade e dores de cabeça. Todos estes sintomas podem contribuir para um baixo rendimento escolar ou profissional.

Não existe uma solução para erradicar este problema, uma vez que resulta da interação entre pares e do impacto das tecnologias no nosso quotidiano. Contudo, podemos tomar alguns cuidados para reduzir a probabilidade de ser vítima de *cyberbullying*, nomeadamente, evitar cenários de sobre-exposição – optar por não ter perfis públicos, não autorizar a publicação de outros utilizadores no nosso perfil, não aceitar pedidos de amizade ou mensagens de desconhecidos online – apenas publicar conteúdos de forma respeitosa face a outros utilizadores ou grupos de utilizadores e não provocar possíveis agressores.

Caso identifique um caso de *cyberbullying*, considere estas 3 dicas:

- 1) Não reagir, respondendo ou retaliando contra o agressor;
- 2) Recolher todas as mensagens/publicações/registos das comunicações com o agressor, conservando-as como prova;
- 3) Bloquear e denunciar o agressor nas plataformas utilizadas para perpetrar este comportamento.

Este recurso faz parte da campanha da rede europeia Insafe [#back2school](https://back2school.org/). Encontra os restantes postais da campanha em <http://www.internetsegura.pt/campanha-back2school>. Aqui também poderás encontrar recursos do Centro Internet Segura, dedicados a este tema: “[Net com Consciência: Cyberbullying](#)”, “[APAV|Corta com a Violência](#)” e “[Vírus do Cyberbullying](#)”.

# Recursos



ins@fe  
Better Internet  
for Kids

internet  
seguraopt  
linha   
INTERNETSEGURA  
800 21 90 90



resources from the insafe network  
of Safer Internet Centres