

Alguém está a divulgar mensagens ofensivas sobre ti nas redes sociais. Sabes quem as enviou?



! Podes falar com eles e dizer-lhes como te sentes?



Sabes como **denunciar o conteúdo** ao administrador do site?



🗑️ Pede-lhes para **remover o conteúdo**. Explica que essas publicações te estão a fazer infeliz. Isto pára o bullying?



👍 Ótimo! **Denuncia o conteúdo** - dá o máximo de informação possível, incluindo o endereço do site e, se possível, imagens do ecrã.



🖥️ **Contacta a linha de ajuda** www.internetsegura.pt/linha-ajuda para mais informações sobre como denunciar conteúdos impróprios.



🌐 Pensa em **bloqueá-los** para que não tenhas que ver esse conteúdo. **Denuncia-os** ao administrador do site - pede a um adulto responsável para te ajudar. Isto pára o bullying?



👥 Ótimo! Lembra-te sempre de tratar os outros da mesma forma que gostarias que te tratassem.

🧗 Sê persistente - **não desistas!** O cyberbullying é errado e não deve ser tolerado. Visita a **linha ajuda nacional** que te pode dar aconselhamento e apoio para te ajudar a parar o cyberbullying.



Como lidar com o Cyberbullying

Para outras informações, podes consultar a página da BE em lermos.net

O que é o *bullying*?

Esta expressão, de origem inglesa, designa todos os actos de violência e atitudes agressivas exercidos sobre alguém, desde que intencionais e repetitivas. Podemos considerar vários tipos de *bullying*, sendo que algumas formas são praticadas em simultâneo: **físico** (bater, magoar, empurrar...); **verbal** (insultar, ofender, humilhar...); **material** (roubar, danificar, destruir...); **psicológico** (ameaçar, aterrorizar, chantagear...); **moral** (difamar, caluniar, espalhar boatos...); **social** (ignorar, isolar, excluir...); **sexual** (assediar, abusar...).

O que é o *cyberbullying*?

O *cyberbullying*, também denominado «*bullying* virtual», é a utilização das tecnologias de informação e comunicação (telemóveis e internet) para perseguir, intimidar, ofender e humilhar repetidamente alguém. Apenas as formas «físicas» de *bullying* não podem ser executadas por esta via, mas os seus efeitos são tanto ou mais devastadores.

Como age o *cyberbully* (agressor)?

Espalha mentiras e boatos sobre ti.
Publica fotos tuas para te aborrecer ou embaraçar.
Envia-te *emails* ou mensagens ofensivas, humilhantes ou ameaçadoras.
Apropria-se da tua informação pessoal.
Faz-te passar por ti *online*, para te deixar mal visto.

Como lidar com o *(cyber)bullying*?

Se fores vítima de *bullying*

O *bullying* pode fazer-te sentir envergonhado e isolado, mas nunca é culpa tua e pode acontecer a qualquer pessoa.
Lembra-te que não estás sozinho. Fala com alguém em quem confies.

Se um teu colega for vítima de *bullying*

A melhor coisa que podes fazer é deixar de ser um espectador passivo.
Ajuda-o. Na maior parte dos casos, quando ajudas uma vítima de *bullying*, este acaba por parar.

Se foste acusado de praticar *bullying*

Nunca é correto atacar alguém. O teu comportamento relativamente aos outros é sempre escolha tua. Se houve algum equívoco, debes esclarecê-lo.
Em todo o caso, debes sempre procurar remediar o mal feito.

Como fazer se fores vítima de *(cyber)bullying*?

Mantém a calma

Antes de fazeres alguma coisa, respira fundo e acalma-te. É melhor não abordar o agressor quando estás aborrecido.

Mantém-te em segurança

Se tiveres sido ameaçado ou estiveres preocupado com a tua segurança, fala imediatamente com alguém em quem confies e pede ajuda. Se te sentires à vontade para falar com a pessoa que te agrediu, considera levar contigo um amigo ou adulto em quem confies. Nunca corras o risco de ficar a sós com alguém que te faz sentir inseguro.

Não retaliar

Tentares vingar-te da pessoa que te agrediu não só não põe um ponto final no ciclo de *bullying*, como te coloca em risco de te magoares.

Ignora

Se o incidente não tiver muita importância e não afetar a tua reputação, respira fundo e ignora. A maior parte dos agressores procura uma reação. Mostra a tua confiança ao não responder.

Elimina ou remove a identificação da mensagem ou foto ofensiva

Se alguém tiver publicado algo que não é do teu agrado, o melhor é eliminar ou remover a tua identificação. Aconselhamos que imprimas ou faças primeiro uma captura de ecrã, caso precises de partilhar esse conteúdo mais tarde com um adulto em quem confies.

Contacta a pessoa

Se alguém tiver feito um comentário que não é do teu agrado, pensa em dar-lhe primeiro o benefício da dúvida. Liga-lhe ou envia-lhe uma mensagem e explica como te sentes.

Se tiver publicado algo *online* que consideras ofensivo, pede-lhe para eliminar essa publicação. Não é garantido que o agressor a remova, mas talvez o faça se lhe enviases uma mensagem clara e direta.

Bloqueia essa pessoa

Quando bloqueias uma pessoa, ela não te pode enviar mensagens, ver as tuas publicações nem adicionar-te como amigo.

Denuncia o conteúdo aos responsáveis pelo serviço *online*

A maioria dos serviços *online* tem regras de conduta muito rigorosas e age em conformidade quando há denúncias fundamentadas.

Fala com um adulto em quem confies

Se possível, mostra o maior número possível de provas à pessoa com quem escolheres falar.