



# Assédio Digital

Cyberbullying

Comunicar  
em Segurança

fundaçāo  
**MEO**



# O que é? Assédio Digital

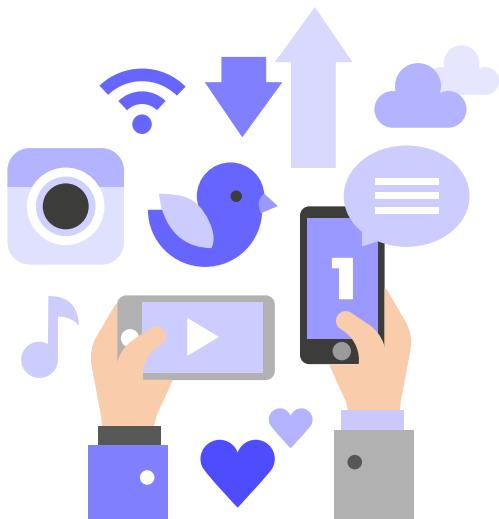
O **assédio digital/cyberbullying** é um tipo de agressão que ocorre no mundo digital, através de mensagens (verdadeiras ou falsas), fotos ou vídeos com o objetivo de intimidar, humilhar ou excluir alguém. Um agressor pode atormentar anonimamente alguém 24h por dia, transformando até a própria casa num lugar inseguro.

Os adultos devem estar atentos a sinais como isolamento social, mudanças de humor ou dificuldade em dormir.

A comunicação regular é fundamental para prevenir e combater o **assédio digital/cyberbullying**. Devem ser estabelecidas regras de utilização da Internet e incentivar a partilha e denúncia de casos que incomodam os menores.

A escola, os grupos de pais, os profissionais da área da saúde e as autoridades de segurança devem trabalhar em conjunto para criar um ambiente digital mais seguro. O problema nunca deve ser encarado de forma isolada.

# Sugestões



## Comunicar... Comunicar e... Comunicar

A utilização da Internet não deve ser um tema que se deva evitar. É fundamental falar abertamente com as crianças e os adolescentes, incentivando-os a contar o que veem, o que gostam e se algum conteúdo os incomoda ou marcou de alguma forma.

1

## Ativar o controlo parental

É muito importante fazer a instalação de aplicações de controlo parental, bem como criar perfis específicos para a idade do utilizador. As aplicações, como o Google Family Link, permitem a aprovação ou o bloqueio remoto a aplicações e sites, no dispositivo da criança e do adolescente, e a gestão do tempo de utilização do telemóvel/tablet.

2



3

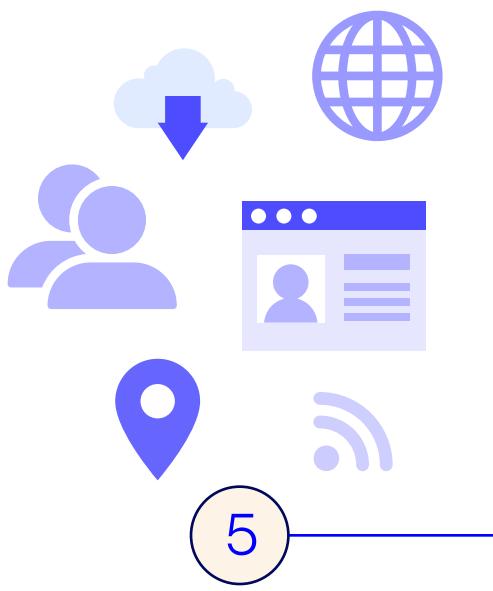
### Regras de utilização

É importante definirem-se regras de utilização da Internet e dos equipamentos (ex.: tempo limite de utilização, sites que podem ser vistos ou instalação de jogos e aplicações) que devem ser partilhadas com as crianças e os adolescentes. Pode fazer-se um “contrato”, com as regras de utilização, para ser assinado e que poderá ajudar na gestão de futuros conflitos.

### Ter sempre perfil privado nas redes sociais

O perfil privado restringe o acesso ao conteúdo apenas a pessoas previamente aprovadas pelo utilizador, proporcionando privacidade, controlo da imagem online e sendo uma forma de proteger contra o assédio digital/cyberbullying.

4



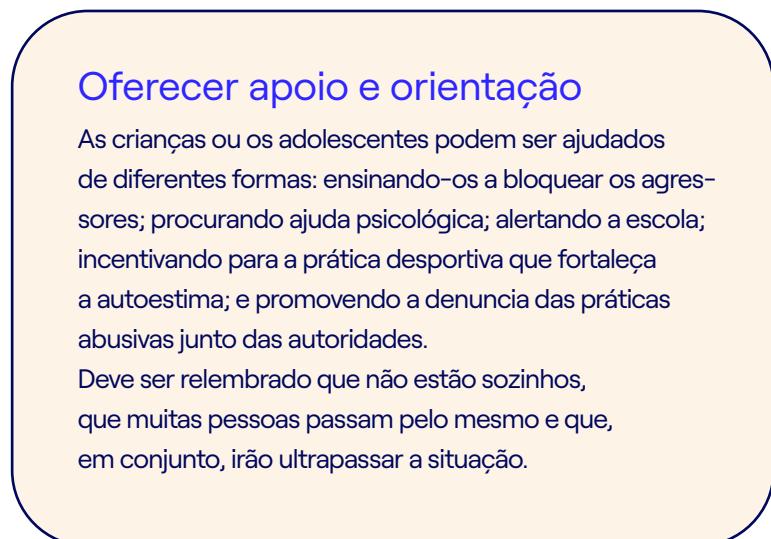
### Tenha uma atitude preventiva

Deve ensinar-se à criança e ao adolescente que a liberdade de expressão não dá o direito de ofender, discriminhar, magoar, odiar, ser intolerante ou abusador com os outros. Explique que as ações e comportamentos online são ações reais, e que por isso têm consequências reais. Deve falar-se sobre sentimentos, como tristeza, ansiedade, raiva e medo.

### Pedir ajuda, denunciar e bloquear

Os utilizadores agressivos ou abusivos são aqueles que utilizam as plataformas online para intimidar, ameaçar, insultar ou humilhar outras pessoas, de forma pública ou privada. Os comportamentos podem variar entre os comentários ofensivos e o assédio online mais grave. Em casos mais complicados é fundamental denunciar e apresentar provas como mensagens, imagens ou vídeos. Os pedidos de ajuda e denuncia podem ser feitos através da Linha Internet Segura 800 21 90 90 (chamada gratuita).

6



# Sinais de Alerta

A atenção dos adultos sobre a forma como as crianças e os adolescentes utilizam a Internet impacta diretamente o seu bem-estar físico e emocional.

Podem ser um escudo protetor junto de todos os que são vítimas de **assédio digital/cyberbullying**.

Os sinais podem passar por:

- 1 Mudanças repentinhas de comportamento (ex.: isolamento social, alterações no padrão de sono, nervosismo, mudanças de humor frequentes, sintomas de depressão e ansiedade);
- 2 Relutância ou medo em mostrar o que está a fazer no telemóvel, tablet ou computador;
- 3 Diminuição do rendimento escolar, aumento do absentismo e diminuição da autoestima;
- 4 Alteração na forma como utilizam os equipamentos eletrónicos (ex.: reações emocionais ao usar um dispositivo; deixar ou reduzir drasticamente a utilização do telemóvel, do tablet ou do computador; e danos físicos nos equipamentos);
- 5 Sinais físicos visíveis (ex.: hematomas ou feridas sem explicação, comportamentos autolesivos, choro fácil e descontextualizado).

# Como Iniciar o Diálogo

Por vezes, as vítimas de bullying podem tornar-se agressores de **cyberbullying**.

Este é um dos temas em que a prevenção é fundamental. Assim como aprendemos as regras de comportamento social, precisamos de definir e ensinar as crianças e os adolescentes sobre como é que se devem comportar online.

Seguem-se algumas perguntas que poderão ajudar a iniciar o diálogo:





O que é que achas que poderia ser feito para prevenir o assédio digital/cyberbullying?

Conheces alguma história ou notícia de alguém que tenha sido agredido na Internet? Quando soubeste, como é que te sentiste?



Se fosses vítima de assédio digital/cyberbullying sabes com quem é que poderias falar?

Como é que te podes proteger do assédio digital/cyberbullying?



Sabes distinguir assédio digital/cyberbullying de uma brincadeira?

Conheces algum site onde podes denunciar casos de assédio digital/cyberbullying?

**Centro Internet Segura**  
Esclarecimentos e Denúncias

Contacto telefónico gratuito:  
**800 21 90 90**

Correio eletrónico:  
**linhainternetsegura@apav.pt**

Comunicar  
em Segurança

fundação  
**III**E