

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS, MÃES, CUIDADORES/AS E PROFESSORES/AS

CYBERBULLYING E SEGURANÇA ONLINE

Documento elaborado com a colaboração de:

Cátia Branquinho | CP 14831

Ivone Patrão | CP 4656

Júlia Vinhas | CP 9927

Luís Fernandes | CP 479

Atualmente, o uso diário de ecrãs e tecnologias digitais pelas crianças e jovens é uma realidade. O uso destas tecnologias apresenta vários benefícios, entre os quais, por exemplo, a aprendizagem através de conteúdo adequados e o contacto e socialização com outras pessoas, incluindo amigos/as, colegas e familiares. No entanto, **as tecnologias digitais e, sobretudo, as redes sociais, também proporcionam aos comportamentos de bullying e aos bullies uma nova plataforma de ações, que pode ter consequências emocionais igualmente relevantes.**

O **cyberbullying** é uma forma de bullying cada vez mais frequente e consiste no uso da tecnologia para **assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém** (um/a colega de escola, professores/as ou desconhecidos/as), de forma repetitiva e intencional. Enviar mensagens cruéis, fazer um *post* insultando alguém, criar uma página falsa em nome de alguém ou lançar boatos sobre uma pessoa, publicar uma imagem ou um vídeo desrespeitoso nas redes sociais – tudo isto são exemplos de cyberbullying.

O CYBERBULLYING PODE ACONTECER EM QUALQUER LOCAL, A QUALQUER HORA, DE FORMA PERSISTENTE. Não requer força física, não implica um contacto cara-a-cara nem está limitado a algumas

testemunhas. Um/a *cyberbullie* pode incomodar alguém 24h por dia, garantindo que nenhum lugar (nem a casa) é seguro, humilhando alguém perante centenas de testemunhas e sem sequer revelar a sua verdadeira identidade.

O **cyberbullying** pode ser particularmente nefasto e perturbador porque é muitas vezes **anónimo e difícil de controlar**. A vítima pode não saber de onde vieram as mensagens ou *posts*, nem quantas pessoas já os viram. As vítimas podem sentir-se encurraladas e sem saída da situação. Podem desenvolver problemas de saúde psicológica, como a ansiedade ou a depressão, tendo sido reportados em situações limite casos de suicídio.

É importante que Pais, Cuidadores e Professores tenham consciência que **a partir do momento em que a criança ou o adolescente tem um telemóvel/computador/tablet está em risco**. E que os mais jovens consideram o cyberbullying uma situação relativamente comum nas suas experiências e relações sociais online, expectável ou mesmo inevitável, podendo ter dificuldade em compreender os limites.

Neste sentido, **é fundamental que os Pais, Mães, Cuidadores/as e Professores/as conheçam e se envolvam no mundo digital em que as crianças e jovens também vivem, para que os possam proteger de perigos**, tal como já o fazem no mundo real.

COMO PODEMOS PREVENIR SITUAÇÕES DE CYBERBULLYING?



» **Clarifique os valores familiares fundamentais.** Transmita à criança ou jovem a importância de valores como a gentileza, a empatia, a tolerância, a responsabilidade, o respeito com que todos/as têm o direito de ser tratados/as. Encoraje-o/a a transmitir esses valores aos amigos/as e colegas.

» **Promova a resiliência.** Ensine a criança ou jovem a lidar com situações problemáticas, a resistir à pressão, a superar obstáculos e a recuperar de momentos menos positivos. Em termos preventivos, esta é uma competência essencial para que: a) as vítimas de *cyberbullying* lidem melhor com a situação; b) as testemunhas passivas se tornem ativas, intervindo e procurando terminar com comportamentos de *cyberbullying*; e c) o número de potenciais agressores/as diminua (aprendendo a lidar com as situações problemáticas, em vez de “descarregar nos outros/as” as suas frustrações).

» **Promova diálogos francos e frequentes.** Fale frequentemente com a criança ou jovem sobre a forma como as tecnologias são usadas, bem como sobre os efeitos positivos e negativos da sua utilização. Reforce a confiança para que a criança ou jovem se sinta à vontade para recorrer a si, se pressentir ou até se já existir algum problema.

»»» **Estabeleça regras e horários de utilização das tecnologias de comunicação.** Diferentes dispositivos têm diferentes funcionalidades e utilizações (e.g., PC, tablet, *smartphone*), por isso, será possível definir regras específicas para cada um deles, em função dos horários de aulas *online*, estudo e lazer.

»»» **Promova a utilização segura dos dispositivos.** Verifique se os dispositivos utilizados pela criança ou jovem (PC, tablet, *smartphone*) têm as atualizações mais recentes de *software* e programas antivírus. Sensibilize-os para alterar periodicamente as palavras-passe.

»»» **Promova a utilização segura da Internet.** Pesquise e/ou ajude a criança ou jovem a pesquisar pelo seu nome e algumas variações e **crie alertas no Google®**, seguindo todos os passos que lhe são apresentados. É importante saber o que se diz e escreve *online*, para prevenir situações menos positivas.

»»» **Promova a partilha consciente de conteúdos.** Ajude a criança ou jovem a resistir ao impulso de publicar conteúdos *online* sem refletir. Pensar antes de partilhar é o primeiro passo e o mais eficaz para prevenir potenciais situações de *cyberbullying*. Fazer uma pausa, afastar-se do computador ou da consola ou pôr o telemóvel ou o *tablet* de lado e contar até 10 antes de o fazer, pode ser uma solução prática e eficaz.

»»» **Respeite a privacidade e reforce a confiança.** Apesar dos riscos descritos, é importante que os mais jovens não se sintam invadidos. Respeite a sua privacidade na utilização das tecnologias de comunicação. Se não conhece os dispositivos e aplicações que eles/elas utilizam, peça-lhes que lhe expliquem para que os usam e como o fazem. Realce sempre que o objetivo é protegê-los, e não fiscalizar as suas interações com os amigos/as ou colegas.

QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA AOS QUAIS DEVEMOS ESTAR ATENTOS?

É preciso notar que a maior parte das crianças e adolescentes vítimas de cyberbullying não denunciam a situação a um adulto/a, por se sentirem envergonhadas ou por medo de que os seus privilégios de utilização das plataformas digitais sejam retirados.

Alguns **sinais de cyberbullying** podem incluir:

- Mostrar-se aborrecido/a ou perturbado/a durante ou após a utilização do telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se triste, ansioso/a, preocupado/a ou alheado/a da realidade;
- Fazer da sua vida digital um segredo ou tentar protegê-la a todo o custo;
- Minimizar “janelas” na presença do adulto/a, pedir ajuda para eliminar contas ou bloquear amigos;
- Isolar-se e evitar a família, os amigos/as ou as atividades habituais;
- Recusar ir às aulas ou participar em situações de grupo;
- Diminuição do rendimento escolar ou aparente aumento do número de horas de estudo, sem grandes melhorias de resultados;
- Mostrar-se zangado/a e descontrolado/a;
- Mudanças de humor, comportamento, sono ou apetite, sem justificação aparente;
- Parar de usar o telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se nervoso/a e ansioso/a sempre que surge uma nova mensagem;
- Evitar discussões sobre o uso do telemóvel/computador/tablet.

E SE A CRIANÇA OU JOVEM FOR VÍTIMA DE CYBERBULLYING? O QUE POSSO FAZER?



Mantenha a calma. Controle as suas emoções e evite reagir de forma impulsiva. Assegure que a sua prioridade será apoiar e ajudar a ultrapassar a situação e nunca culpar a criança/jovem. Não proíba de usar as TIC. Desta forma, é essencial que a criança/jovem sinta confiança pessoas adultas para denunciar possíveis agressões ou ameaças **online** que esteja a sofrer.



Ofereça apoio e conforto. Garanta à criança ou jovem que a culpa não é dele/a e elogie-o/a por ter tido a coragem de falar consigo. Recorde-o/a que não está sozinho/a – muitas pessoas são vítimas de cyberbullying – e assegure-o/a de que encontrarão uma solução em conjunto.



Leve as ameaças a sério. O *cyberbullying* é uma experiência dolorosa para as vítimas que, mais do que nunca, precisam de empatia. Ouça as suas queixas e esteja sempre atento aos sinais emocionais. Não deixe a criança ou jovem sofrer em silêncio. Dê apoio e faça o que lhe for possível para que não continue a ser alvo destes comportamentos.



Guarde as provas. Realize capturas de ecrã, impressões ou tire fotografias das mensagens que demonstrem os atos de *cyberbullying*, e que podem ajudar a identificar os agressores/as e servir de elementos de prova.





Bloqueie/denuncie os agressores/as. Caso seja possível identificar os agressores/as, é normal que o primeiro impulso seja bloquear os seus perfis ou mensagens. É importante realçar que, bloqueando o agressor/a, poderá deixar de ter acesso às mensagens que comprovam as agressões, pelo que, se possível, é importante pedir a alguém que mantenha o acesso a esse perfil ou mensagens para o ajudar a documentar as agressões.



Reporte o caso e peça a colaboração da escola. Dependendo de cada situação e dos envolvidos, poderá considerar-se reportar o caso à escola (caso vítima e agressor/a frequentem a mesma escola), assim como aos pais do agressor/a. Neste caso, sugere-se a procura do apoio de um mediador para que a situação não se torne ainda mais grave. Na escola, o psicólogo/a ou o professor/a titular/diretor/a de turma são geralmente os interlocutores adequados.



Contacte as autoridades. Caso não consiga uma ajuda atempada da Escola e/ou se as agressões forem graves, incluindo por exemplo, ameaças de violência, tentativas de chantagem/extorsão ou até incentivo à automutilação ou suicídio, não hesite em contactar as autoridades policiais (PSP ou GNR - Escola Segura) e a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens local.



Se necessário, procure ajuda especializada. Em muitas situações, a ajuda de um psicólogo ou psicóloga, preferencialmente com experiência na área do **cyberbullying**, poderá ser uma ajuda fundamental para minimizar o impacto destes comportamentos (Consulte O que devo ter em atenção se procurar ajuda de um Psicólogo?).

E SE A CRIANÇA OU JOVEM FOR TESTEMUNHA DE CYBERBULLYING? O QUE POSSO FAZER?

As testemunhas correspondem àqueles que veem ou sabem de alguém que está a ser vítima de **cyberbullying**. Algumas tomam o partido do agressor/a, encorajando-o/a através da partilha de mensagens que contribuem para acentuar a vitimização (estes acabam por ser igualmente agressores/as); outras mantêm a neutralidade, mas o seu silêncio é geralmente visto como um sinal de aprovação ou encorajamento ao agressor/a; outras presenciam ou sabem das situações, mas nada fazem, por não saberem como agir ou por medo de se tornarem também vítimas de **cyberbullying**; por fim, algumas testemunhas procuram apoiar a vítima, tentando procurar auxílio para terminar com a situação de **cyberbullying**.

Esclareça que o silêncio é uma forma de cumplicidade e que encoraja os agressores/as, pelo que devem agir de modo assertivo e empático, apoiando a vítima através da procura de ajuda de um adulto/a de confiança (e.g., pais, professores/as) ou indicando-lhes onde podem obter informação ou ajuda.

Reforce a ideia de que nunca devem encaminhar ou responder a mensagens (e.g., textos, áudios, fotos, vídeos) **que possam ser ofensivos ou perturbadores para os seus amigos/as.**

E SE A CRIANÇA OU JOVEM FOR UM CYBERBULLIE? O QUE POSSO FAZER?

» **Reconheça o problema.** Aceite que está a acontecer, em vez de o minimizar e/ou ignorar. Descobrir que a criança ou jovem não tem o comportamento correto pode ser devastador. No entanto, é importante enfrentar o problema e resolvê-lo, em vez de esperar que desapareça sozinho.

» **Informe-se.** Eduque-se sobre as questões mais gerais do *cyberbullying* e sobre as tecnologias mais utilizadas pelas crianças ou jovens.

» **Mantenha a calma.** Lembre-se que o problema é o comportamento, não a criança/jovem.

» **Compreenda a origem do problema.** Tente perceber o que desencadeou a situação e o que originou os comportamentos de *cyberbullying* (o que aconteceu exactamente, onde e como).

» **Promova a empatia.** Explique à criança ou jovem como se poderão sentir as vítimas, promovendo o respeito e a empatia. Fale com a criança/jovem de forma calma, mas firme, sobre as suas ações e discuta o impacto negativo que os seus comportamentos têm/tiveram nos outros/as.

» **Monitorize a utilização das TIC e Internet.** Defina controlos parentais rígidos em todas as plataformas digitais. Recorde à criança ou jovem que o uso das plataformas digitais é um privilégio. Pode ajudar restringir a utilização destas plataformas até que o comportamento melhore.

» **Partilhe as suas preocupações.** Fale com outros membros da comunidade, nomeadamente com a escola (e. g. psicólogo/a) ou outro(s) contexto(s) em que a criança/jovem esteja integrada.



RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA PROFESSORES/AS

»» Perante a realidade das crianças e jovens utilizarem diariamente espaços digitais, aumenta também a necessidade dos professores/as se manterem **atentos/as a potenciais sinais de alarme** de *cyberbullying* e adotarem **estratégias de prevenção** deste tipo de comportamentos.

»» **Clarifique os comportamentos adequados.** O professor/a não deve demitir-se do seu papel, adoptando uma política clara e inequívoca de que este tipo de comportamento não será tolerado. Siga o protocolo de atuação da escola para situações deste género.

»» **Aumente a literacia digital.** Invista no conhecimento e domínio das TIC. Assim, possibilitará uma aprendizagem mais eficaz por parte dos alunos/as, em ambientes virtuais seguros e apoiantes, prevenindo situações de *cyberbullying* nas plataformas que utilizar.

»» **Esteja atento às interações.** Preste atenção à forma como os alunos/as se relacionam entre si e promova a empatia, interações positivas e de colaboração, coesão de grupo, respeito mútuo, assim como uma utilização responsável das tecnologias. Nas interações **online** entre pares, é importante desencorajar linguagem abusiva, agressiva ou ameaçadora. Esteja atento às situações de *bullying* e à possibilidade de estas se perpetuarem numa versão *cyberbullying*.

»» **Sensibilize e fale abertamente sobre o *cyberbullying*.** Seja através da inserção de conteúdos específicos no currículo escolar, seja reservando uma parte das aulas para este fim. Use vídeos, analise histórias/estudo de casos e envolva os alunos /as diretamente na deteção de problemas e na procura de soluções, acerca do tema (*cyberbullying* ou liberdade de expressão e redes sociais), identificando riscos e abusos relacionados com o seu uso. É importante trabalhar, em conjunto com os alunos, a consciência dos riscos associados à utilização das tecnologias, sinais de alerta/sintomas, efeitos e como prevenir e combater o *cyberbullying*.

»» **Intervenha perante situações graves de agressão.** Intervenha diretamente e/ou procure ajuda do/a psicólogo/a, diretor de turma e/ou da direção escolar e envolvendo os pais. Leve o assunto a sério (ou ensinará que magoar os outros/as não é importante para si).

»» **Encoraje os alunos/as a pedir ajuda.** Promova a confiança nos alunos/as e tente analisar potenciais soluções que visem reduzir o sofrimento das vítimas e só depois procure identificar os responsáveis.

»» **Fale com o agressor/a para que ele assuma as suas responsabilidades.** “Agora não quero ouvir falar do que o outro/a fez. Quero ouvir o que tu fizeste”. Encoraje-o a colocar-se no lugar do outro/a: “Quando fizeste isso como se sentiu o/a teu colega?”; “Como te sentirias se alguém te fizesse o mesmo?”. Discuta com ele/ela soluções de compensação: “O que podes fazer para que esse/a colega sinta que estás arrependido/a?” Zele para que ele/ela as cumpra. Faça-o sempre saber que se preocupa com ele/ela e que o/a respeita. Relembre-o/a de que rejeita o seu comportamento inadequado, não o aluno/a. Permaneça calmo em relação à sua ira. Ao fazê-lo está a servir de modelo na resolução de problemas.

LINKS ÚTEIS:

- **Plano de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Cyberbullying**

<https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt>

- **Linha de apoio directo na área da violência online APAV**

<https://www.apavparajovens.pt/pt/go/o-que-fazer8>

<https://www.seguranet.pt/sites/default/files/2019-05/>

- **Manual ENABLE**

[Manual%20Enable.pdf](#)

- **Canal de Youtube**

[Cyberbullying.pt](#)

https://www.youtube.com/channel/UCtFbveLLwAlrFMd8ovFV_g

- **Site MiudosSeguros.NaNet**

<https://www.miudossegurosna.net/>

- **Cyberbullying Research Center**

cyberbullying.org

