

# COVID-19

**RECOMENDAÇÕES PARA PAIS,  
CUIDADORES E PROFESSORES**

**CYBERBULLYING E SEGURANÇA ONLINE**



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 colega de escola, professores ou desconhecidos), 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 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.

Neste sentido, 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.

**NA CIRCUNSTÂNCIA EXCEPCIONAL QUE VIVEMOS, O USO DE ECRÃS PELAS CRIANÇAS E JOVENS PASSOU A SER UMA ROTINA DIÁRIA NECESSÁRIA** para colmatar as necessidades de estudo, entretenimento, de socialização, o que implica um maior acesso e mais tempo de utilização. Se antes da pandemia o acesso excessivo à internet estava já relacionado com a prevalência do cyberbullying, o fenómeno pode intensificar-se nesta fase de isolamento.

Neste sentido, **é fundamental que os Pais, Cuidadores e Professores 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 têm o direito de ser tratados. Encoraje-o a transmitir esses valores aos amigos 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 activas, intervindo e procurando terminar com comportamentos de cyberbullying; e c) o número de potenciais agressores diminua (aprendendo a lidar com as situações problemáticas, em vez de “descarregar nos outros” 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 presentir 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 actualizações 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 reflectir. 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 utilizam, peça-lhes que lhe expliquem para que os usam e como o fazem. Realce sempre que o objectivo é protegê-los, e não fiscalizar as suas interacções com os amigos 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, 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 ou perturbado durante ou após a utilização do telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se triste, ansioso, preocupado ou alheado da realidade;
- Fazer da sua vida digital um segredo ou tentar protegê-la a todo o custo;
- Minimizar “janelas” na presença do adulto, pedir ajuda para eliminar contas ou bloquear amigos;
- Isolar-se e evitar a família, os amigos ou as actividades habituais;
- Recusar assistir às aulas à distância 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 e descontrolado;
- Mudanças de humor, comportamento, sono ou apetite, sem justificação aparente;
- Parar de usar o telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se nervoso e ansioso 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 (até porque a implementação do projecto #EstudoEmCasa do Ministério da Educação obriga a tempo online, em actividades lectivas). Desta forma, é essencial que a criança/jovem sinta confiança nos adultos 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 e elogie-o por ter tido a coragem de falar consigo. Recorde-o que não está sozinho – muitas pessoas são vítimas de cyberbullying – e assegure-o 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 actos de cyberbullying, e que podem ajudar a identificar os agressores e servir de elementos de prova.



**Bloqueie/denuncie os agressores.** Caso seja possível identificar os agressores, é normal que o primeiro impulso seja bloquear os seus perfis ou mensagens. É importante realçar que, bloqueando o agressor, 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 frequentem a mesma escola), assim como aos pais do agressor. 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 ou o professor titular/director 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, preferencialmente com experiência na área do cyberbullying, poderá ser uma ajuda fundamental para minimizar o impacto destes comportamentos (consulte [aqui](#).)

# 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, encorajando-o através da partilha de mensagens que contribuem para acentuar a vitimização (estes acabam por ser igualmente agressores); outras mantêm a neutralidade, mas o seu silêncio é geralmente visto como um sinal de aprovação ou encorajamento ao agressor; 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, pelo que devem agir de modo assertivo e empático, apoiando a vítima através da procura de ajuda de um adulto de confiança (e.g., pais, professores) 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.**

# 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 correcto 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 acções e discuta o impacto negativo que os seus comportamentos têm/tiveram nos outros.

» **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) ou outro(s) contexto(s) em que a criança/jovem esteja integrada.



# RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA PROFESSORES

Com o aumento de utilização das TIC e de diferentes plataformas de ensino à distância neste período de isolamento, aumenta também a necessidade dos professores se manterem **atentos a potenciais sinais de alarme** do cyberbullying e adoptarem **estratégias de prevenção** deste tipo de comportamentos.

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

» **Aumente a literacia digital.** Invista no conhecimento e domínio da TIC. Assim, possibilitará uma aprendizagem mais eficaz por parte dos alunos, em ambientes virtuais seguros e apoiantes, prevenindo situações de cyberbullying nas plataformas que utilizar. É uma aprendizagem que será útil, também após o período de isolamento.

» **Esteja atento às interações.** Preste atenção à forma como os alunos 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. No ensino à distância envolvendo interacção online entre pares, é importante desencorajar linguagem abusiva, agressiva ou ameaçadora. Esteja atento às situações de bullying pré-existentes e a possibilidade de 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 online para este fim. Use vídeos, analise histórias/estudo de casos e envolva os alunos directamente na detecção 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 directamente e/ou procure ajuda do psicólogo, director de turma e/ou da direcção escolar e envolvendo os pais. Leve o assunto a sério (ou ensinará que magoar os outros não é importante para si).

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

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



**Fale com o agressor para que ele assuma as suas responsabilidades.** “Agora não quero ouvir falar do que o outro fez. Quero ouvir o que tu fizeste”. Encoraje-o a colocar-se no lugar do outro: “Quando fizeste isso como se sentiu o teu colega?”; “Como te sentirias se alguém te fizesse o mesmo?”. Discuta com ele soluções de compensação: “O que podes fazer para que esse teu colega sinta que estás arrependido?” Zele para que ele as cumpra. Faça-o sempre saber que se preocupa com ele e que o respeita. Relembre-o de que rejeita o seu comportamento inadequado, não o aluno. 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**
- **Linha de apoio** directo na área da violência online APAV **(Manual)**
- Canal de Youtube **Cyberbullying.pt**
- Site **MiudosSeguros.NaNet**
- **Cyberbullying Research Center**

## APOIO:

Cátia Branquinho - 14831  
Ivone Patrão - 4656  
Júlia Vinhas – 9927  
Luís Fernandes – 479



