

CIBERBULLYING NAS ESCOLAS



O QUE FAZER ENQUANTO PROFESSOR?



Ainda que muitas vezes **silencioso**, o *ciberbullying* está presente nas escolas portuguesas. Saiba mais sobre este fenómeno, **aprendendo a reconhecer os sinais de alerta** e sabendo quais os passos que pode tomar para o seu combate e prevenção.

O QUE É O CIBERBULLYING?

O Centro Internet Segura descreve que **“O *ciberbullying* é um comportamento realizado através de tecnologias digitais que humilha, exclui, assedia, abusa ou prejudica, de forma repetida ou contínua, em particular crianças e jovens.”**

Como tal, consiste na intimidação e violência psicológica contra uma ou várias pessoas de forma deliberada e continuada, com o propósito de prejudicar ou humilhar, através do envio ou publicação de informação online.

A facilidade do agressor em permanecer anónimo contribuiu significativamente para o aumento deste fenómeno, especialmente entre os jovens. Contudo, o ataque de *ciberbullying* não pressupõe o anonimato do agressor.

Para além das formas mais conhecidas de *ciberbullying*, como insultos, ameaças, difamação ou partilha de imagens sem consentimento, surgem hoje novas práticas de violência digital, incluindo a criação e manipulação de imagens, vídeos ou áudios falsos com recurso a ferramentas digitais e de inteligência artificial (por exemplo, montagens para humilhação pública). Também formas subtis de exclusão digital, como o afastamento intencional de grupos *online*, o silêncio deliberado em canais digitais ou a exclusão de conversas virtuais, podem causar sofrimento significativo.

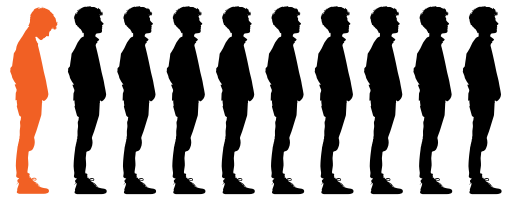


UNIÃO EUROPEIA APRESENTA
PLANO EUROPEU CONTRA O
CIBERBULLYING

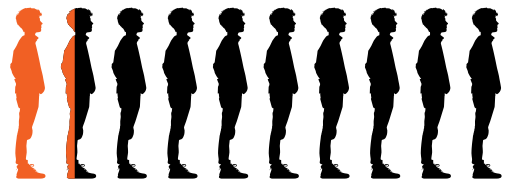


O QUE DIZEM OS NÚMEROS?

Um dos relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS) no âmbito do estudo HBSC (2021/2022), em que Portugal participa, refere que **14% a 16% das crianças e adolescentes reportaram ser vítimas de *ciberbullying***, variando consoante a faixa etária e o ano de recolha.



→ 1 EM CADA 10 JOVENS É VÍTIMA DE CIBERBULLYING



→ 12% DOS JOVENS ADMITEM TER PARTICIPADO EM CIBERBULLYING

De acordo com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, mais de **60% das vítimas de *ciberbullying* não denunciam os agressores**. Os que denunciam fazem-no, em média, apenas **13 meses depois do início das agressões**.

Em Portugal, de acordo com um estudo da Universidade do Porto, **1 em cada 10 jovens entre os 11 e os 21 anos diz ser vítima de *ciberbullying*** “muito frequentemente”, sob a forma de comentários, boatos ou assédio. A mesma investigação revelou que 32,5% não falam com amigos sobre estes casos.



“HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN
(HBSC) WWW.WHO.INT



QUAIS SÃO ALGUNS EXEMPLOS DE CIBERBULLYING?

Enviar mensagens ou ameaças que humilham pelas plataformas de mensagens.

Utilizar redes sociais ou outras plataformas para denegrir a imagem de uma pessoa ou grupo de pessoas.

Espalhar mentiras ou partilhar fotos sensíveis de outra pessoa nas redes sociais.

Fazer-se passar por outra pessoa e enviar mensagens maldosas aos outros em seu nome.



BROCHURA INFORMATIVA
SOBRE CIBERBULLYING
WWW.INTERNETSEGURA.PT



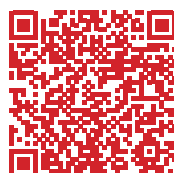
O QUE FAZER ENQUANTO PROFESSOR?

A EDUQA recorda que os professores são atores fundamentais no combate ao **ciberbullying**, ao funcionarem como pontos de referência nas suas escolas para a promoção de um ambiente seguro e inclusivo.

Para além de trabalharem os temas da cidadania digital, do uso consciente da Internet e da prevenção do ciberbullying nos currículos escolares, podem atuar como mediadores de conflitos, intervindo diretamente em casos concretos, muitas vezes com o envolvimento das famílias.

Por outro lado, podem ser os pontos de ligação com instituições externas como a polícia, serviços de saúde mental ou entidades que, como o Centro Internet Segura, trabalham este tema e lutam diariamente contra o ciberbullying.

A prevenção e a resposta ao *ciberbullying* devem envolver toda a escola de forma articulada. Não se trata apenas de atuar em sala de aula, mas de garantir que existem procedimentos internos claros, equipas de apoio, canais seguros de denúncia e uma articulação eficaz com as famílias e os serviços especializados. As escolas devem adotar planos de prevenção, protocolos de atuação e mecanismos de registo de ocorrências, integrados numa estratégia global de promoção do bem-estar e da segurança de todos os alunos.



“RELATÓRIO DO GRUPO DE
TRABALHO SOBRE COMBATE
AO BULLYING NAS ESCOLAS”
WWW.DGE.MEC.PT



QUAIS OS SINAIS DE ALERTA DE UMA VÍTIMA?

O *ciberbullying* tem um grande impacto na saúde mental e no bem-estar dos alunos, o que reforça a importância do encaminhamento para apoio psicológico sempre que necessário.

O *ciberbullying* pode ser particularmente difícil de detetar, uma vez que **as agressões ocorrem fora do espaço escolar ou de sala de aula e, muitas vezes, longe dos olhares da comunidade escolar.** Contudo, há sinais comportamentais que devem ser valorizados por poderem indiciar casos de agressão online. Identificar estes sinais precocemente é fundamental para agir e evitar que a situação evolua.

Desde logo, será importante **identificar mudanças súbitas no comportamento**, como a tendência para o aluno ou a aluna ser mais introvertido ou isolado que o habitual, evitar grupos com que habitualmente convive, mostrar nervosismo ou ansiedade sem explicação aparente ou alterar o seu humor imediatamente depois de olhar para o telemóvel.

De resto, também a alteração da relação com o telemóvel deve ser interpretada como um sinal de alerta, em específico, o seu uso exagerado ou evitamento. Ansiedade ou nervosismo face à receção de notificações ou desligar o ecrã abruptamente quando um adulto se aproxima também podem constituir indicadores.

O *ciberbullying* tende também a ter reflexos no desempenho escolar, com o surgimento

de indícios como falhas de concentração, tarefas incompletas, diminuição da atividade em sala de aula ou afastamento de atividades extracurriculares. As alterações emocionais visíveis, como vergonha ou embaraço, irritabilidade inexplicada, sensibilidade a críticas ou sinais de tristeza e baixa autoestima também devem ser valorizadas. O *ciberbullying* pode ainda causar problemas de saúde e bem-estar como insónias, cansaço, queixas físicas como dores de cabeça ou de estômago ou falta de apetite.

Alguns alunos apresentam um risco acrescido de serem vítimas de *ciberbullying*, nomeadamente crianças e jovens com deficiência ou necessidades educativas especiais, alunos pertencentes a minorias étnicas, jovens LGBTQIA+, alunos em contexto socioeconómico desfavorável ou em situação de migração. Nestes casos, as situações de violência online podem estar associadas a discriminação, discurso de ódio e exclusão social, exigindo uma atenção reforçada e respostas mais articuladas por parte da escola.



“QUAIS OS SINAIS DE ALERTA DO CIBERBULLYING

WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT





QUE CONSELHOS DAR AOS ALUNOS?

Que conselhos dar aos alunos?

Em caso de ataque, a comunidade educativa pode contar com o aconselhamento do Centro Internet Segura (ver destaque). Será importante **falar com a vítima em privado**, com empatia e sem julgamento, escutando sem pressionar, para que partilhe ao seu ritmo.

O estudante deve ignorar o agressor e nunca tentar responder, uma vez que o objetivo passa por causar reações negativas. Deve também **guardar sempre todos os registos dos ataques que foram feitos**, juntamente com a data e hora em que aconteceram, para servir de prova, caso o agressor tente eliminar o rasto das suas ações.

Mudar de conta ou de endereço de email pode ser uma opção à disposição, para tentar evitar voltar a ser importunado, sendo essencial denunciar o comportamento aos responsáveis pelos serviços online onde ocorreram as agressões.

É muito importante salientar que **os estudantes não devem ser condescendentes com este tipo de ataques**, mesmo quando não são eles próprios a vítima. Em casos extremos, deve recorrer-se à justiça e às autoridades, uma vez que alguns comportamentos associados ao cyberbullying podem constituir crimes, como a injúria, a difamação, a ameaça e a apologia de atos criminosos.



“O QUE É O CIBERBULLYING E COMO PARÁ-LO”

WWW.UNICEF.ORG



QUE PASSOS PODEM AJUDAR A EVITAR UM CASO?

Existe um conjunto de conselhos que podem ser partilhados com os estudantes, para sua proteção face a possíveis ataques. Desde logo, os alunos devem escolher quem pode ver os seus perfis nas redes sociais, bem como enviar mensagens ou comentar nas publicações.

Por outro lado, há medidas que podem ser tomadas, como **cancelar a “amizade”** ou conexão na rede social ou plataforma, bloqueando o agressor, bem como denunciar comentários, mensagens e fotos maldosas, solicitando que sejam removidos. É ainda possível apagar as publicações do perfil ou escondê-las de pessoas específicas.

QUE ATIVIDADES DESENVOLVER EM AULA?



"SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA REALIZAR NA ESCOLA"
WWW.SEGURANET.PT



"ISTO É OU NÃO CIBERBULLYING?"

Apresente aos estudantes **12 a 15 situações reais anónimas ou fictícias que envolvem interação através de redes sociais ou outras plataformas**. Os alunos, em grupos ou individualmente, classificam essas situações como "*ciberbullying*", "brincadeira", "opinião" ou "não sei". **Os resultados são depois discutidos** em grupo, para se tentar chegar a um consenso e tornar mais clara a definição de que é uma agressão online.



"PENSA ANTES DE PUBLICAR"

Dividida em grupos, a turma **cria uma campanha de sensibilização** para o *ciberbullying*. Cada grupo cria cartazes, memes ou reels que incluam mensagens positivas ou alertas sobre ciberbullying. No final, os **resultados são apresentados a toda a turma** e são votados os conteúdos mais populares. As peças podem depois ser publicadas online ou impressas e exibidas nos corredores da escola.



"O QUE FARIAS?"

Neste exercício de *role playing*, são preparadas algumas cenas de *ciberbullying* como **comentários ofensivos, interações num grupo de WhatsApp ou divulgação de fotos constrangedoras**. A cena é representada por um grupo de alunos à restante turma, com uma interrupção no momento da agressão, para lançar algumas questões à restante turma: **"O que farias se fosses a vítima? E se fosses testemunha? E se fosses o agressor?"**



"CAIXA DE COMENTÁRIOS ANÓNIMOS"

Durante duas semanas, uma **caixa de comentários é colocada na sala**, para que os alunos possam deixar mensagens anónimas de apoio aos seus colegas. No final deste tempo, **as mensagens positivas são lidas em voz alta e contrastadas com mensagens reais de ódio recebidas por jovens**. O objetivo será **comparar o impacto dos dois tipos de mensagens**, evidenciando o poder negativo da agressão.



"DETETIVE DIGITAL"

São preparados casos reais e anónimos de situações de *ciberbullying* para serem trabalhados pelos alunos da turma em grupo ou individualmente. A análise passa por identificar a vítima, o agressor, as testemunhas, a plataforma, o tipo de ciberbullying e as possíveis consequências legais, bem como o que poderia ter sido feito para pôr termo a uma situação com estas características. **No final, são apresentadas e debatidas as conclusões.**



"CARTA PARA O MEU EU DO PASSADO"

Os alunos são desafiados a **escrever uma carta para o seu eu mais novo**, dando conselhos sobre como lidar com críticas online e casos de ciberbullying, detalhando as formas como estas agressões podem ter impacto na sua vida. **O resultado é depois partilhado voluntariamente pelos estudantes com o resto da turma**, com um eventual espaço para comentário.

QUAL O PAPEL DAS TESTEMUNHAS (BYSTANDERS)?

No *ciberbullying* há três papéis: agressor, vítima e testemunha. As testemunhas influenciam o desfecho: podem amplificar a situação (likes/partilhas/silêncio) ou ajudar a travá-la (apoio, denúncia, desvio da atenção). Os alunos que testemunham podem ter um papel ativo na resolução dos casos ao:

Não amplificar. Não comentar, não reagir com emojis, não partilhar ou reenviar.

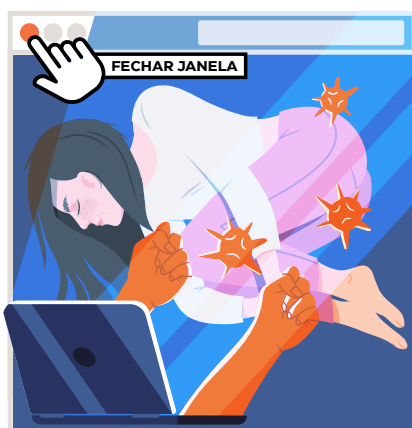
Apoiar a vítima. Enviar mensagem privada de apoio.

Reportar. Usar as ferramentas da plataforma e informar um adulto de confiança.

Guardar prova. Fazer screenshots ou guardar links para facilitar intervenção.

Recorrer a ajuda especializada quando necessário.

VAMOS FECHAR AS JANELAS AO CIBERBULLYING



O QUE É O CIS E COMO PODE APOIAR?

O **Centro Internet Segura (CIS)** tem como missão promover uma cultura de utilização responsável e consciente da Internet, capacitando os cidadãos para tomarem **decisões informadas** e contribuírem para o **combate a comportamentos e conteúdos ilegais no ambiente digital**.

Coordenado pelo **Centro Nacional de Cibersegurança**, este consórcio nacional é constituído pelas entidades **APAV, EDUQA, IPDJ e Microsoft**, e está integrado numa rede europeia composta por mais de 27 Centros Internet Segura. Entre as suas iniciativas mais emblemáticas destaca-se o **Dia da Internet Mais Segura**, que é assinalado anualmente em vários pontos do país e tem vindo a crescer em alcance e impacto.

Se necessitar de mais informação sobre como proteger os alunos ou proceder em caso de *ciberbullying*, pode sempre contar com a **Linha Ajuda Internet Segura**, disponível todos os dias úteis entre as 8h00 e as 23h00. Basta ligar para o **800 21 90 90**, enviar um e-mail para linhaajuda@internetsegura.pt ou saber mais em internetsegura.pt/lis/sobre-a-lis.



SITE DO CENTRO
INTERNET SEGURA
WWW.INTERNETSEGURA.PT



Centro
Internet
Segura

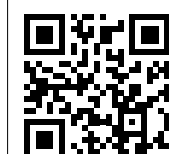


Cofinanciado pela
União Europeia

parceiro



800 219 090 Linha
Internet
Segura



CHATBOT

Usa o Chatbot
da Linha Internet
Segura aqui