



Recomendações (crianças e jovens)

CYBERBULLYING e SEGURANÇA ONLINE

Neste momento de isolamento, em que todos passamos mais tempo online, **estamos mais vulneráveis** a comportamentos de cyberbullying. O **cyberbullying** pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, de **forma persistente**.

O **cyberbullying** é cada vez mais frequente e consiste no uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar, humilhar ou embaraçar alguém, 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**.

Protege as tuas passwords;

Pensa bem, antes de publicar seja o que for;

Nunca abras mensagens não identificadas ou sem remetente

Guarda as provas e bloqueia o acesso de quem está a incomodar-te;

Caso sejas vítima, não fiques em silêncio, fala com alguém em quem confies;

Nunca abras mensagens não identificadas ou sem remetente

Caso sejas testemunha reúne provas, denuncia a situação e nunca a encorajes.

Cuidado com as fotos. Pensa que quem te quiser prejudicar pode usar essa imagem para te chatear ou humilhar.

Não pratiques o cyberbullying. Trata os outros com respeito, como queres também que te tratem.

Como podemos prevenir situações de cyberbullying? Se fores vítima o que fazer? E se fores testemunha?

Consulta estratégias para te ajudarem a prevenir e/ou intervir numa situação de **cyberbullying** em: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_cyberbullying_jovens.pdf