



Recomendações (pais e professores) CYBERBULLYING e SEGURANÇA ONLINE

Na circunstância excecional que vivemos, o **uso de ecrãs** pelas crianças e jovens passou a ser uma rotina diária necessária. 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**.

*E se o seu filho começar a receber mensagens ou emails perturbadores?
E se alguém estiver a fazer circular um boato maldoso acerca de um aluno seu? Ou se descobrisse que a sua filha estava a ser pressionada para partilhar fotos íntimas? Estes são apenas alguns exemplos de situações de cyberbullying.*

Esteja atento se uma criança/jovem:

- ⚠ Aparentar um ar **triste, ansioso** ou **preocupado**, parecendo **alheado** da realidade, ou mesmo **comportamentos agressivos**, em especial **após permanência online**;
- ⚠ Manifestar constantes **alterações de humor**, sem justificação aparente;
- ⚠ Apresentar sinais de **nervosismo**, como dores de cabeça, de estômago, diarreia, vômitos, **perturbações do sono** e/ou **alimentares**; entre outras coisas;
- ⚠ **Evitar** ou **isolar-se** da família, amigos ou atividades habituais;
- ⚠ **Diminuição do rendimento escolar** ou aparente aumento do número de horas de estudo, sem grandes melhorias de resultados.
- ⚠ 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**.



Como podemos **prevenir** situações de cyberbullying? Se a criança/jovem for **vítima** o que fazer? E se for **testemunha** ou um **cyberbullie**?

Consulte estratégias para ajudar a prevenir e/ou intervir numa situação de **cyberbullying** em:
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_cyberbullying_pais.pdf