



Instituto de Apoio à Criança

depr
dsleta

Desperta o teu
conhecimento a
partir deste guia

VAMOS FALAR SOBRE Cyberbullying

DEDICADO A TODOS OS JOVENS

ÍNDICE

O Cyberbullying	2
Bullying VS Cyberbullying	3
Diferentes formas de Cyberbullying	4
Consequências na vítima e no agressor	6
Fui vítima ... e agora?	7
Como denunciar	8
Sei de uma situação ... o que devo fazer?	15
Como prevenir o Cyberbullying	16
Desperta o conhecimento	17
Linha de apoio	18

O Cyberbullying



O cyberbullying é uma forma de bullying que **acontece através das tecnologias digitais**, como redes sociais, mensagens de telemóvel, jogos online, e-mails e outras plataformas.

Consiste em comportamentos de agressão, intimidação, ameaça ou outras interações intencionais que tenham como objetivo causar dor, vergonha, medo, desconforto, exclusão ou humilhação, muitas vezes **potenciados pela perceção de anonimato** (achar que ninguém sabe quem somos), **pela ideia de impunidade** (pensar que não vai haver consequências) e **pelo próprio meio digital**.

🔍 @Desperta.com.este.guia

LEMBRA-TE

**Cyberbullying não é
diversão é violência.**

Bullying VS Cyberbullying

O **cyberbullying** pode acontecer em qualquer lugar, isto é, em chamadas, mensagens escritas (**sms, mms, live, correio eletrónico**), mensagens de voz e/ou vídeo, comunicações em salas de chat e publicações em redes sociais.

Pode **acontecer a qualquer hora**, uma vez que é pela internet. O cyberbullying tem um **alcance muito maior**, uma vez que os **conteúdos** podem ser **partilhados rapidamente** e **chegar a muitas pessoas**.

É muito mais **difícil a vítima “escapar”**, porque está **ligada ao mundo digital**.



@Cada.tecla.tem.o.poder.de.ferir.ou.de.curtar

No **cyberbullying** os agressores usam o **anonimato** para não serem **identificados** nem **responsabilizados**.

Ao **contrário** de outras formas de **bullying**, que eventualmente poderão ter fim, o **cyberbullying** poderá ser algo **permanente**.

Na internet, **difficilmente** se consegue **apagar** e **controlar** as partilhas de conteúdos e os screenshots.



Diferentes formas de cyberbullying



Q **Insultos** ou **comentários ofensivos** em publicações, mensagens ou chats.

@Cada.tecla.tem.o.poder.de.ferir.ou.de.curtar

- Q **Divulgação** de fotografias, vídeos ou informações pessoais sem consentimento com a intenção de humilhar e intimidar.
- Q **Criação de perfis falsos** para gozar, difamar ou enganar alguém.
- Q **Ameaças online** ou chantagens.
- Q **Exclusão social intencional** de grupos ou de jogos virtuais.
- Q **Espalhar rumores e mentiras** para prejudicar a reputação da vítima.
- Q **Tentativas de sabotagem** de redes ou outros dispositivos.
- Q **Filmar ou fotografar** alguém sem consentimento para **partilhar**.

Um simples áudio pode mudar a vida de alguém.



Um simples áudio pode mudar a vida de alguém.

Um simples áudio pode mudar a vida de alguém.

Um simples áudio pode mudar a vida de alguém.

Quais são as consequências que existem na vítima e no agressor?

No caso da vítima

Ansiedade, depressão e baixa autoestima

Pensamentos autodestrutivos ou até risco de suicídio em casos graves

Dificuldades escolares e de concentração

Sentimento de isolamento social

Consequências legais (alguns comportamentos são crimes, como, por exemplo, difamação, ameaças ou divulgação de imagens íntimas)

Problemas disciplinares na escola

Dificuldade em estabelecer relações saudáveis

No caso do agressor

Normalização de violência digital, caso não seja descoberto, pode tornar-se um comportamento recorrente do agressor.

Fui vítima ... e agora?

Caso sejas vítima ou te sintas ameaçado/a na tua integridade física e o **comportamento do agressor seja um crime**, poderás fazer queixa junto das autoridades competentes.

Caso sejas **menor de 18 anos**, deve ser o **adulto responsável por ti**, a sinalizar a situação.

Além disso, deves:

Evitar responder ao agressor.

Guardar provas, tais como screenshots, mensagens e fotografias.

Além disso, deves:

Bloquear o agressor.

Denunciar não só às autoridades, como também, nas plataformas (TikTok, Instagram, WhatsApp, etc.).

Procurar apoio junto de alguém da tua confiança, seja família, amigos, professores e até mesmo psicólogos.

Pedir ajuda não é uma ato de fraqueza, mas sim de coragem.

Como denunciar



Instagram - Como denunciar uma publicação ou perfil?

1. **Encontra o conteúdo:** Vai até a publicação, comentário ou perfil que desejas denunciar.
2. **Acede às opções:** Toca nos três pontinhos que ficam no canto superior direito da publicação ou do perfil.
3. **Seleciona denunciar:** Escolhe a opção "**Denunciar**" no menu que aparece.
4. **Escolhe o motivo:** Seleciona o motivo da denúncia que melhor descreve o problema e segue as instruções para finalizares.

Instagram - Como denunciar uma mensagem direta?

1. **Abre a conversa:** Na aplicação Instagram, abre a conversa que contém a mensagem.
2. **Toca, segura/pressiona:** Mantém pressionada a mensagem específica que desejas denunciar.

3. **Seleciona denunciar:** Toca na opção "Denunciar".

4. **Segue as instruções:** Escolhe o motivo pelo qual estás a denunciar e finaliza o processo.

Pontos importantes sobre a denúncia no Instagram:

🔍 **Anónima:** A denúncia é anónima para o utilizador exceto em casos de infração de propriedade intelectual, e a pessoa que publicou o conteúdo não saberá quem a denunciou.

🔍 **Análise:** A equipa do Instagram analisa as denúncias para remover o conteúdo e contas que violam as diretrizes da comunidade.

Q **Ação:** Uma única denúncia pode ser suficiente para um conteúdo ser analisado, e o Instagram pode removê-lo ou tomar outras ações se for considerado inadequado.

TikTok - Como denunciar um Vídeo ou Comentário?

1. **Acede ao conteúdo:** Encontra o vídeo ou comentário que desejas denunciar.

2. **Toca em compartilhar:** Toca no botão de “Compartilhar” (geralmente um ícone de seta) ou mantém o dedo pressionado sobre o vídeo.

3. **Seleciona denunciar:** No menu que aparece, seleciona a opção “Denunciar”.

4. **Escolhe o motivo:** Escolhe o motivo que descreve a tua denúncia e, se houver, seleciona um subtópico relacionado.

5. **Envia a denúncia:** Toca em “Enviar” para concluir o processo.

Pontos importantes sobre a denúncia no TikTok:

As denúncias no TikTok são anónimas. O utilizador que realizou a denúncia não tem a identidade revelada à pessoa denunciada. No entanto, se uma denúncia for considerada incorreta ou injusta, o TikTok pode notificar o denunciante, e a pessoa que foi denunciada pode apresentar um recurso contra a decisão.

WhatsApp - Como denunciar uma conversa ou grupo?

1. **Abre a conversa:** Inicia uma conversa com o contacto ou grupo que desejas denunciar.

2. **Acede às tuas informações:** Toca no nome do contacto ou grupo para abrires a tela de detalhes da conversa.

3. **Encontra a opção:** Desliza a conversa até ao final e toca em “**Denunciar**” contacto ou **denunciar grupo**.

4. **Confirma a denúncia:** Segue as instruções no ecrã para finalizares o processo de denúncia.

WhatsApp - Como denunciar uma mensagem específica?

1. **Pressiona a mensagem:** Numa conversa, pressiona e segura a mensagem que queres denunciar.

2. **Seleciona a opção:** Toca na opção “denunciar”.

3. **Confirma:** Segue as instruções no ecrã para confirmares que desejas denunciar a mensagem e o conteúdo.

Pontos importantes sobre a denúncia no WhatsApp:

- Q O WhatsApp recebe o ID do utilizador ou grupo denunciado e as **últimas cinco mensagens enviadas** na conversa.
- Q O **contacto ou grupo não recebe** nenhuma notificação.
- Q O WhatsApp pode **bloquear** a conta se acreditar que ela violou os “**Termos de Serviço**”.
- Q A **denúncia no WhatsApp** pode ser **anónima** para a pessoa ou conta denunciada, pois **o WhatsApp não notifica sobre a denúncia nem revela a identidade do denunciante**. No entanto, é importante saber que, tecnicamente, a tua identidade não é 100% anónima para a plataforma do WhatsApp, visto que a plataforma recebe as informações da interação para a análise.

Sei de uma situação ... o que devo fazer?



- Q **Deves apoiar a vítima e incentivá-la a denunciar** este comportamento, sem nunca interagir com o agressor.
- Q **Não ignores**, pois quem assiste e não faz nada para reverter a situação acaba por reforçar o agressor.
- Q **Não deves agir enquanto cúmplice** do agressor, partilhando ou disseminando sob qualquer forma, os conteúdos enviados pelo agressor.
- Q **Deves ter uma postura proativa**, efetuando a denúncia deste caso junto das autoridades e/ou adultos responsáveis, quando estão menores de 18 anos envolvidos.



Como prevenir o Cyberbullying?

- Q **Protege os teus dados:** Não partilhes informações pessoais, números de telefone ou locais frequentados.
- Q **Coloca as tuas redes sociais em modo privado:** Adiciona apenas pessoas que tu conheces na vida real e mantém o perfil restrito ou privado.
- Q **Reflete antes de publicares:** Pensa nas consequências.
- Q **Cuidado com links e downloads:** Desconfia de ofertas suspeitas e evita clicar em links desconhecidos, pois estes podem conter vírus ou softwares espiões.
- Q **Usa senhas seguras:** Usa passwords fortes e não as partilhes com ninguém, mesmo com amigos/as próximos/as.



- Q **Procura ajuda:** Se tu ou alguém que conheces for vítima de cyberbullying, é fundamental falares com um adulto de confiança, como pais ou professores.
- Q **Respeita os outros online:** No fundo é respeitares os outros como gostarias de ser respeitado/a.
- Q **Promove empatia digital:** Lembra-te que do outro lado do ecrã há uma pessoa real.

Desperta conhecimento:

O **cyberbullying não é brincadeira** é uma forma de violência.

Todos têm direito a usar a internet em segurança e com respeito.

Denunciar é a melhor forma de quebrar o ciclo.

Ser um bom e respeitável cidadão digital é protegeres-te e respeitares os outros.

@Cada.tecla.tem.o.poder.de.ferir.ou.de.curtar

Precisas de ajuda?

Não hesites, liga, fala e desabafa!

LINHA SOS CRIANÇA E JOVEM

Contacto: 116 111

E não, não tens de ter “um grande problema” para pedir ajuda. Basta sentires que algo dentro de ti precisa de ser ouvido.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Vamos falar sobre Cyberbullying

COORDENAÇÃO EDITORIAL

IAC - Marketing, Comunicação & Projetos

EQUIPA TÉCNICA

Cristina Rebelo

Leticia Silva

Sónia Gaspar

REVISÃO DE TEXTO

IAC - Conhecimento & Formação

IAC - SOS Criança

DESIGN

Leticia Silva

ISBN - 978-989-9293-03-8

Edição - Dezembro 2025

deprimida



IAC

Instituto de Apoio à Criança