



Pensa em como te podes proteger online!

Alguém está a divulgar mensagens ofensivas sobre ti nas redes sociais. Sabes quem as enviou?



Podes **falar com eles** e dizer-lhes como te sentes?

Sabes como **denunciar o conteúdo** ao administrador do site?

Pede-lhes para **remover o conteúdo**.
Explica que essas publicações te estão a fazer infeliz.
Isto pára o **bullying**?

Ótimo!
Denuncia o conteúdo
- dá o máximo de informação possível, incluindo o endereço do site e, se possível, imagens do ecrã.

Pensa em **bloqueá-los** para que não tenhas que ver esse conteúdo.
Denuncia-os ao administrador do site - pede a um adulto responsável para te ajudar.
Isto pára o **bullying**?

Contacta a linha de ajuda nacional
em www.saferinternet.org
para mais informações sobre como denunciar conteúdos impróprios.

Ótimo!
Lembra-te sempre de tratar os outros da mesma forma que gostarias que te tratassem.

Sê persistente - **não desistas!**
O **cyberbullying** é errado e não deve ser tolerado.
Visita a **linha ajuda nacional** que te pode dar aconselhamento e apoio para te ajudar a parar o **cyberbullying**.

ins@fe & INHOPE
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF INTERNET HOTLINES
TOGETHER FOR A BETTER INTERNET - BIK NET PILOT



Co-funded by the European Commission

No âmbito dos Programas da Comissão Europeia, Safer Internet, Insafe e INHOPE trabalham juntos para proporcionar uma internet melhor e mais segura.
www.saferinternet.org

Se tiveres mais questões ou preocupações sobre a tua experiência online, contacta a linha de ajuda nacional em www.saferinternet.org/helplines



SeguraNet