



# 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?



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



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**?



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



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



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



**Contacta a linha de ajuda nacional** em [www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org) para mais informações sobre como denunciar conteúdos impróprios.



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

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](http://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](http://www.saferinternet.org/helplines)



Co-funded by the European Commission



SeguraNet