



Prevenção de *Cyberbullying* nas Escolas: Capacitação dos Professores dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico

Tânia Cristina Pinto da Silva
Vânia Luís Carvalho

A young boy with brown hair, wearing a grey hoodie, is looking out of a window. He has a sad or thoughtful expression on his face. The background outside the window shows some greenery and a building.

Sumário

01

Conceitos Chave

02

Cyberbullying:
Prevenção

03

Os Professores e a
Prevenção do
Cyberbullying nas Escolas

04

Sugestões para
Atividades em
Aula

05

Espaço para
Discussão/
Esclarecimento de
Dúvidas

06

Bibliografia



Cyberbullying em Contexto Escolar: a percepção dos professores

<https://forms.gle/pbxB5yebR21K45JD6>

Cyberbullying : Quiz Diagnóstico

<https://forms.gle/U7d59ku8DL2EGFjL6>

01

Conceitos Chave

- *Bullying* e Tipos de *Cyberbullying*
- Prevalência, Motivações e Intervenientes
- Consequências e Moldura Penal



PAÍS

GNR regista 140 crimes de bullying e cyberbullying nas escolas em 2022/2023

Os sinais de bullying são silenciosos e podem estar associados a alterações de humor, abatimento físico ou psicológico, impaciência ou ansiedade, queixas físicas permanentes, perturbações no sono e nódoas negras, bem como irritabilidade extrema, ou qualquer outra mudança de comportamento.

SIC Notícias e Lusa
10:12, 20 out. 2023

Guardar Partilhar



CANVA



BULLYING

Mais de 60% dos jovens foram vítimas de cyberbullying na pandemia. Agressores indiferentes

Estudo "Cyberbullying em Portugal durante a pandemia da covid-19" mostra que, entre os agressores, quase um terço sentiu-se indiferente ou mesmo alegre face aos danos provocados. É preciso trabalhar mais a empatia e a tolerância, nas escolas e em casa, alerta investigadora.

Natália Faria

16 de Setembro de 2020, 8:44



PAULO PIMENTA



18:36 | 21/09

Estudo da UTAD concluiu que 68% dos jovens foram vítimas de violência nas escolas

Cyberbullying e partilha de imagens íntimas sem consentimento tiveram prevalência de 58%.

Atividade para o Grupo

Quando leem/ouvem a palavra *Cyberbullying* ...
o que, imediatamente, pensam?

(selecionem uma só palavra, por favor)





Violência nas Escolas

- A violência entre pares verifica-se entre crianças e adolescentes em idade escolar (Cosma *et al.*, 2024).
- É fator de risco para uma saúde débil, devido às lesões físicas e psicológicas nas famílias e comunidades (World Health Organization: WHO, 2022).
- Nas escolas, violência e *bullying* acarretam consequências que poderão persistir até à idade adulta, ameaçando o direito fundamental à educação e conduzindo a ambientes de aprendizagem não seguros (UNESCO, 2019).

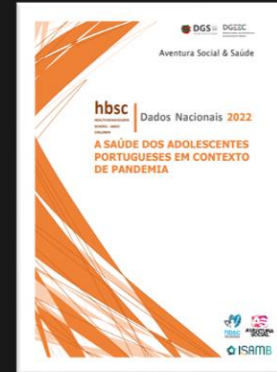
Dan Olweus
(1931 – 2020)



"(...) nenhum aluno deve ter medo de ir para escola por medo de ser assediado ou degradado, e nenhum pai precisa se preocupar com tais ocorrências face aos seus educandos (...)"
(Olweus, 1994. p, 1183).

1.º Estudo Científico sobre *bullying*:
"Aggression in Schools: Bullies and Whipping Boys" (1978);

1.ª Campanha Nacional contra o *bullying*:
"Olweus Bullying Questionnaire " + *" Olweus Bullying Prevention Program "* (1982).

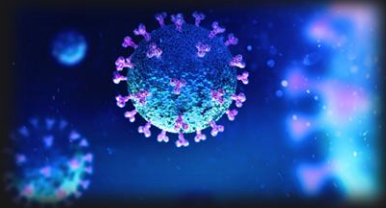


BULLYING

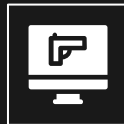
O *bullying* é uma forma de violência que engloba comportamentos agressivos, intencionais e repetidos, exercidos por uma criança, jovem ou grupo (*bully* ou *bullies*), contra outra que não tem possibilidade de se defender (Serviço Nacional de Saúde: SNS24, 2023).



Covid - 19



CYBERBULLYING

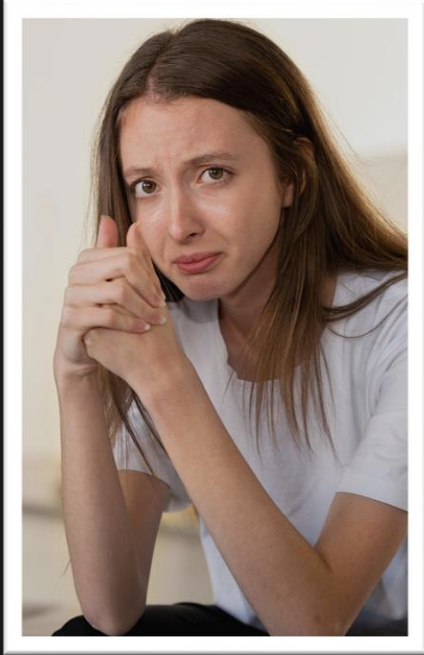


Cyberbullying como prioridade de saúde pública (Cosma *et al.*,2024).



"(...) intimidação/agressão que ocorre por recurso a formas de comunicação eletrónica e internet, envolvendo a publicação em redes sociais, chats ou envio de qualquer tipo de mensagens eletrónicas, incluindo fotos ou vídeos, com o objetivo de assediar, ameaçar ou ter como alvo outra pessoa" (SNS24, 2023).

BULLYING E CYBERBULLYING



=

- Desequilíbrio de poder (Silva *et. al.*, 2018);
 - Auto - estima (Pereira, 2020);
- Contexto escolar (Gadelha & Sousa, 2024).

≠

- Anonimato;
 - Audiência;
 - Persistência e escalabilidade dos conteúdos;
 - Feedback da ação (remorso);
 - Independente de tempo e local.
- (Carpenter & Hubbard, 2014 e Hinduja & Patchin, 2024).

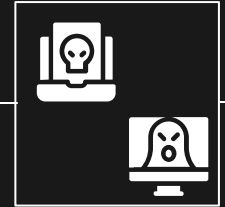
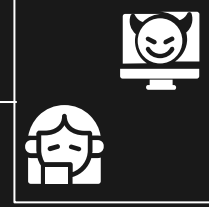
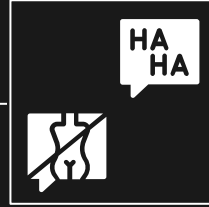
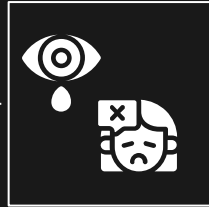
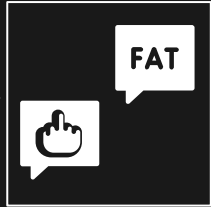


BULLYING E CYBERBULLYING



- Questões de Género (Cosma *et al.*, 2024);
- Repercussões emocionais mais graves no *Cyberbullying*: ideação suicida (Bindean, 2017 e Hinduja & Patchin, 2024).
- Receio da exclusão social (Rio, 2021).

(Alguns) Tipos de *Cyberbullying*



Flaming

Cyberstalking

Outing

Trickery

Falsificação de
identidade

(Watts *et. al.*, 2017; Willard, 2007)

Papéis dos Intervenientes

CYBERBULLIES

... falta de empatia, agressividade (Garaigordobil, 2017);

...personalidade dominante, carácter impulsivo (Garaigordobil, 2017);

...uso frequente da Internet, envolvimento em conflitos, possibilidade de conhecimento da vítima e/ou ser ele (a) próprio (a) vítima de *(cyber)bullying* (Garret *et. al.*, 2016).

OBSERVADORES

... Observador apoiante;

... Observador passivo;

... Observador defensor (Veiga *et al.*, 2024a).



Papéis dos Intervenientes

CYBERVÍTIMAS

As características únicas das vítimas cibernéticas incluem isolamento social, timidez, ansiedade e baixa autoestima (Garaigordobil, 2017).

CYBERBULLIES-VÍTIMAS

Os traços comuns entre as cybervítimas e o cyberbullies são o carácter neurótico, o comportamento anti-social, problemas académicos, baixa responsabilidade e baixo ajustamento social (Garaigordobil, 2017).



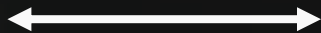
Cyberbullying : Quais as razões e as consequências subjacentes?



Razões para o *Cyberbullying*

1. Entretenimento;
2. Vingança;
3. Vontade de ferir alguém;
4. Domínio;

(Caetano *et al.*, 2017 e Tanrikulu & Erdur-Baker, 2021).



Consequências do *Cyberbullying*

1. Ansiedade e Depressão;
 2. Baixa auto-estima e Isolamento social;
 3. Desempenho acadêmico inferior e Abandono escolar;
 4. Consumo de substâncias;
 5. Escalada evolutiva da violência.
- (Bottino *et al.*, 2015 e Ordem dos Psicólogos, 2020)

Cyberbullying nas Escolas: Moldura Penal

A prevenção (e a intervenção) de natureza psicopedagógica deverão nortear a atuação dos professores e de outros profissionais que trabalham nas escolas face aos fenómenos do *bullying* e do *cyberbullying*.

1. *Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro*, que aprova o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, orienta os docentes no tratamento de questões disciplinares e é aplicado pelos agrupamentos de escolas (medidas corretivas e sancionatórias).
2. *Lei n.º 147/99 de 1 de setembro*, que visa a promoção dos direitos e a proteção das crianças e dos jovens em perigo.
3. Lei Tutelar Educativa que se aplica a adolescentes, entre os 12 e os 16 anos de idade, cujos factos praticados são qualificados como crime e respetivo contexto de aplicação é o tribunal.



(Veiga Simão *et al.*, 2024a)

Cyberbullying nas Escolas: Moldura Penal

4. Lei de Promoção e Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, para agressores menores que 12 anos de idade (Leote de Carvalho, 2023).

A Convenção dos Direitos da Criança aprovada pelas Nações Unidas em 1989 e ratificada por Portugal em 1990, também deverá sempre enquadrar e orientar todas as atuações que envolvam crianças e/ou adolescentes com menos de 18 anos (Veiga Simão *et al.*, 2024a).

Face ao *cyberbullying*, o artigo n.º 192 do Código Penal prevê o crime "Devassa da vida privada" que inclui ações em meio digital, mas não é específico para menores de 18 anos (Veiga Simão *et al.*, 2024a).



(Veiga Simão *et al.*, 2024a)

Cyberbullying : Prevalência na Europa e no Mundo



Na Europa, Ásia Central e Canadá, 12% dos adolescentes declararam-se como autores de *cyberbullying* e 16% assumiram-se como vítimas, pelo menos 1 a 2 vezes nos últimos 2 meses de 2022 (Cosma, Molcho & Pickett, 2024).



Alunos do 8.º ano apresentam maior dependência no uso das redes sociais;

Em Portugal, 4% dos inquiridos admitiu ter sido autor de cyberbullying e 8,7% admitiu ter sido vítima de cyberbullying, pelo menos uma vez por semana em 2022 (Gaspar *et al.*, 2022).

Cyberbullying : Prevalência em Portugal

O inquérito Kids Online decorreu entre março e junho de 2018.

Foi aplicado a 1974 crianças e jovens entre os 9 e os 17 anos de idade, sendo que o grupo etário dos 13 aos 17 constituiu 62% da amostra.

Em média, as crianças e jovens portugueses estimam passar cerca de 3 horas por dia na internet. Essa estimativa é quase idêntica entre rapazes e raparigas, mas aumenta à medida que avança a idade (não chega a duas horas entre as crianças de 9-10 anos e atinge as 4 horas diárias entre os adolescentes de 15-17 anos).

(Ponte & Batista, 2019)



Cyberbullying : Prevalência em Portugal

Em 2018, 24% das crianças e jovens portugueses reportaram terem sido vítimas de *bullying* offline e online no último ano. No seu conjunto, estes valores mais do que duplicaram em relação a 2010 e 2014.

Quadro 15: Frequência com que crianças e jovens foram alvo de bullying

% frequência com que crianças e jovens foram alvo de bullying	Nunca	Por vezes	Algumas vezes por mês ou com maior frequência
Cara a cara (uma pessoa que estava comigo no mesmo lugar) (N=251)	14	57	29
Pela internet, por telemóvel, computador, tablet, etc. (N=254)	0	71	29
Por chamadas de voz ou mensagens de texto ou por outra via (N=250)	35	43	22

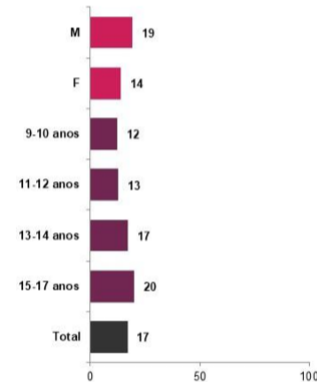
EU Kids Online 2018: QF21a-c No ÚLTIMO ANO, quantas vezes te aconteceram algumas destas coisas?
Base: Crianças e jovens de 9-17 anos que foram alvo de bullying online (N=254).

Quadro 16: Modos como foram alvo de cyberbullying

Modo como foram alvo de bullying online	%
Recebi mensagens desagradáveis ou que me magoaram	64
Puseram-me de lado ou fora de um grupo na internet	37
Aconteceram-me outras coisas desagradáveis ou que me magoaram na internet	36
Puseram a circular mensagens desagradáveis sobre mim, que ficaram à vista das pessoas	28
Recebi ameaças na internet	26
Tive de fazer coisas que não queria fazer	16

EU Kids Online 2018: QF23 a-f: Algumas destas coisas aconteceram contigo no último ano?
Base: Crianças e jovens de 9-17 anos que foram alvo de bullying online no último ano (N=254). O número de não-respostas foi 18.

Figura 10: Crianças e jovens 'bulli' (on- e offline) nos últimos doze meses, por idade e género



EU Kids Online 2018: QF28a-d: No ÚLTIMO ANO, alguma vez TRATASTE alguém de maneira ofensiva ou desagradável ou a puseste de lado?
Base: Crianças e jovens de 9-17 anos que usam internet (N=1966). O número de não-respostas foi 107.

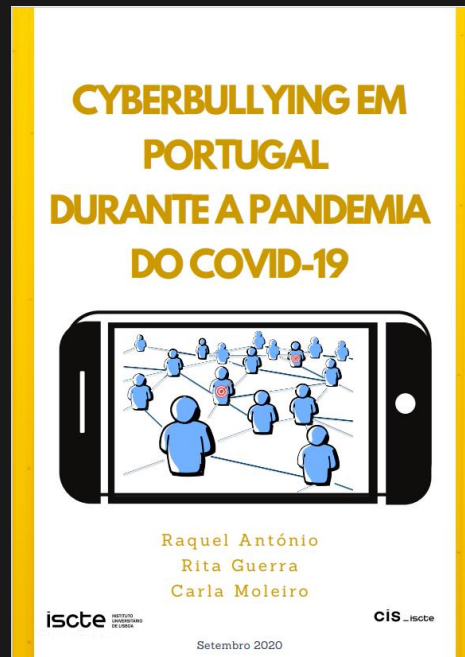
(Ponte & Batista, 2019)

Cyberbullying : Prevalência em Portugal

Os questionários online estiveram disponíveis entre junho e julho de 2020.

Participaram neste estudo **485 estudantes**, sendo a maioria de Lisboa (29%), 12% do Porto e 11% de Setúbal.

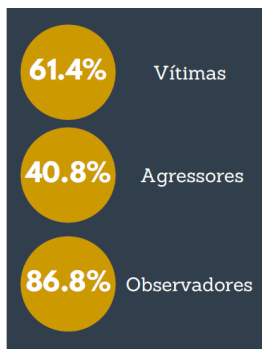
Quanto à amostra, 83.7% dos participantes eram do **sexo feminino**, com **idades** entre 16 e 34 anos.



(António *et al.*, 2020)

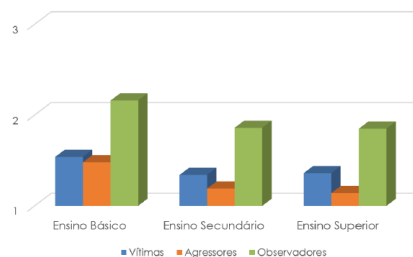
Cyberbullying : Prevalência em Portugal

EXPERIÊNCIA DE ESTAR NO PAPEL DE VÍTIMA, AGRESSOR/A, OBSERVADOR/A DA VÍTIMA, PELO MENOS ALGUMAS VEZES, NOS ÚLTIMOS TRÊS MESES



Dos 485 estudantes, 61,4% afirmou ter sido vítima de cyberbullying, pelo menos algumas vezes, nos últimos 3 meses (durante o período de quarentena/teleescola); 40,8% afirmou ter sido agressor/a e 86,8% observador/a.

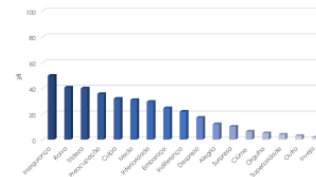
NÍVEL DE ENSINO E OCORRÊNCIA DE CYBERBULLYING



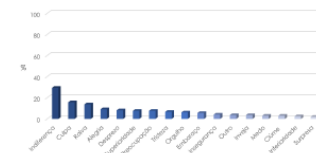
Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre aqueles/as que foram agressores por nível de ensino. Os estudantes do ensino básico apresentaram maiores níveis médios de agressão por cyberbullying ($M= 1.5$), comparados com os estudantes do ensino secundário ($M= 1.2$) e superior ($M= 1.1$).

EMOÇÕES E SENTIMENTOS DECORRENTES DO CYBERBULLYING

As emoções mais frequentemente referidas pelos/as alunos/as que foram vítimas de cyberbullying foram insegurança (49.7%), raiva (40.6%), tristeza (39.9%) e preocupação (35.6%).



As emoções mais frequentemente referidas pelos/as alunos/as que foram agressores/as foram indiferença (29.4%), culpa (15.7%), raiva (13.7%) e alegria (9.1%).



(António *et al.*, 2020)

Cyberbullying : Prevalência em Portugal

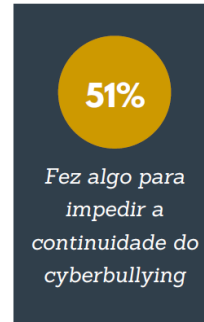
MOTIVOS DOS/AS AGRESSORES/AS

Quanto aos motivos identificados pelos/as alunos/as que foram agressores/as que os/as levaram a praticar cyberbullying, o motivo mais indicado foi "por brincadeira" (41%), seguido dos motivos "por vingança relativamente a episódios que aconteceram" (23.9%) e "porque quis afirmar-me" (10.2%).



OBSERVADORES: COMO IMPEDIRAM A CONTINUIDADE DESSAS SITUAÇÕES?

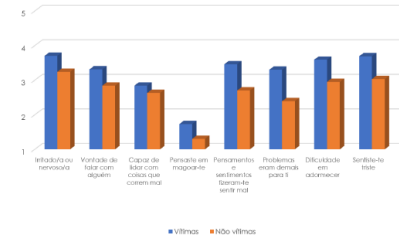
Entre os estudantes que observaram situações de cyberbullying nos últimos 3 meses, 51.2% afirmou ter feito algo para impedir a continuidade dessas situações e 47.1% afirmou não ter feito nada.



Entre os estudantes que observaram situações de cyberbullying e fizeram algo para impedir, 29.7% afirmou ter apoiado a vítima, 9.3% usou outra forma, 5.5% aconselhou a vítima a contar a alguém de confiança e 5.3% afirmou ter tentado perceber a gravidade da situação.

CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre alunos/as que foram vítimas e não-vítimas, em nove das dez consequências presentes no questionário.



Os/as estudantes que foram vítimas de cyberbullying apresentaram maiores níveis médios de consequências psicológicas (e.g., "Sentiste-te irritado(a) ou nervoso(a)" e "Sentiste-te triste"), comparados com os estudantes que não foram vítimas.

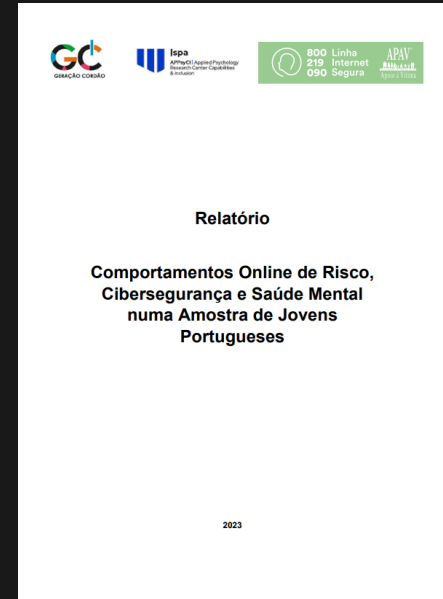


(António *et al.*, 2020)

Cyberbullying : Prevalência em Portugal

Após a pandemia, em 2023 foram divulgados os resultados do estudo de Patrão, Borges, Moreira e Estrela, o qual decorreu entre dezembro de 2021 e dezembro de 2022.

Este estudo visou avaliar os comportamentos *online* de risco e o impacto do uso da internet na saúde mental numa amostra de 344 jovens portugueses (12 aos 30 anos de idade).



(António *et. al.*, 2020)

Cyberbullying : Prevalência em Portugal

Cyberbullying

36,9% dos jovens dizem que **no último ano** alguém os tratou de maneira **ofensiva ou desagradável online**.

Se sim, como?

Lançaram boatos sobre mim na internet (ex.: Grupos de ódio): **37,4%**

Partilharam, na internet, imagens a gozar comigo: **38,7%**

Enviaram-me emails que me perturbaram (ex.: ameaças, comentários sexuais):
14,7%

Fizeram comentários online a ridicularizar-me: **42,3%**

Pressionaram-me a ceder fotos minhas ou mensagens escritas de natureza sexual: **17,9%**

Apropriaram-se da minha identidade (ex.: usaram fotos minhas para criar um perfil falso): **30,4%**

Implicações para a Prática

Será importante realizar intervenção a dois níveis: 1) do ponto vista preventivo; 2) na deteção dos casos problema e referenciar para atendimento especializado.

Na intervenção de carater preventivo é importante trabalhar **com TODOS os elementos da comunidade**: os jovens, os pais, professores e outros elementos.

Num primeiro momento pode ser realizado um trabalho de sensibilização com a criação de projectos mais específicos e de continuidade. Podem ser realizadas actividades sobre esta temática COM as crianças e os jovens. É importante apostar na sensibilização dos “educadores” (pais e professores), em contexto formativo nesta área.



.... Pausa de 15 minutos ...

02

Cyberbullying: Prevenção

- Papel dos Pais;
- Papel dos Estudantes;
- Programas de Prevenção.



Atividade: Filme de curta duração



Atividade: *BRAINSTORMING*

Sinais de Alerta	Quais os sinais de alerta que identificaram no vídeo?
Grupo de Pares	Os colegas de turma/ amigos poderiam ter feito algo diferente? Se sim, o quê?
Pais	Os Pais poderiam ter feito algo diferente? Se sim, o quê?
Professores	A Professora poderia ter feito algo diferente? Se sim, o quê?
Outras Ideias	Sugestões/ Comentários/ Perguntas

Atividade: *BRAINSTORMING*

Sinais de Alerta	

Atividade: *BRAINSTORMING*

Grupos de Pares	

Atividade: *BRAINSTORMING*

Pais	

Atividade: *BRAINSTORMING*

Professores	

Atividade: *BRAINSTORMING*

Outras Ideias	

Prevenção de *Cyberbullying* : Papel dos Pais

O risco de ser vítima de *cyberbullying* foi mitigado entre os adolescentes que relataram maior apoio das suas famílias. Isto é, o suporte familiar não só previne os adolescentes de desenvolverem comportamentos de risco, como também os protege contra os riscos de vitimização pelos pares (Chanda *et al.*, 2024).

- > Educação dos pais para a identificação de sinais precoces de *cyberbullying* (Wnek - Gozdek *et al.*, 2019).
- > Formação periódica sobre as ameaças *online* (Waligóra- Huk, 2014) e moldura penal associada ao *cyberbullying* (Tomczyk & Mróz, 2019).
- > Envolver os pais no delineamento de ferramentas para proteger os alunos contra o *cyberbullying* (Baraldsnes, 2015).

Prevenção de *Cyberbullying* : Papel dos Estudantes

Envolver crianças, adolescentes e/ou jovens no desenvolvimento de programas de prevenção do cyberbullying pode trazer vantagens para os estudantes e para a comunidade escolar como um todo (Cross *et. al.*, 2015).

- Promoção da relação entre professores e estudantes (Pyżalski *et. al.*, 2022 e Wnek - Gozdek *et al.*, 2019);
- Formação de estudantes por profissionais externos e especializados (Wnek - Gozdek *et al.*, 2019);
- Envolvimento do estudante como educador de pares (Palladino *et al.*, 2016).

Prevenção de *Cyberbullying* : Programas de Intervenção

Os diferentes e variados programas de intervenção provaram ser eficazes na redução da perpetração e da vitimização do *Cyberbullying* (Gaffney *et al.*, 2021)

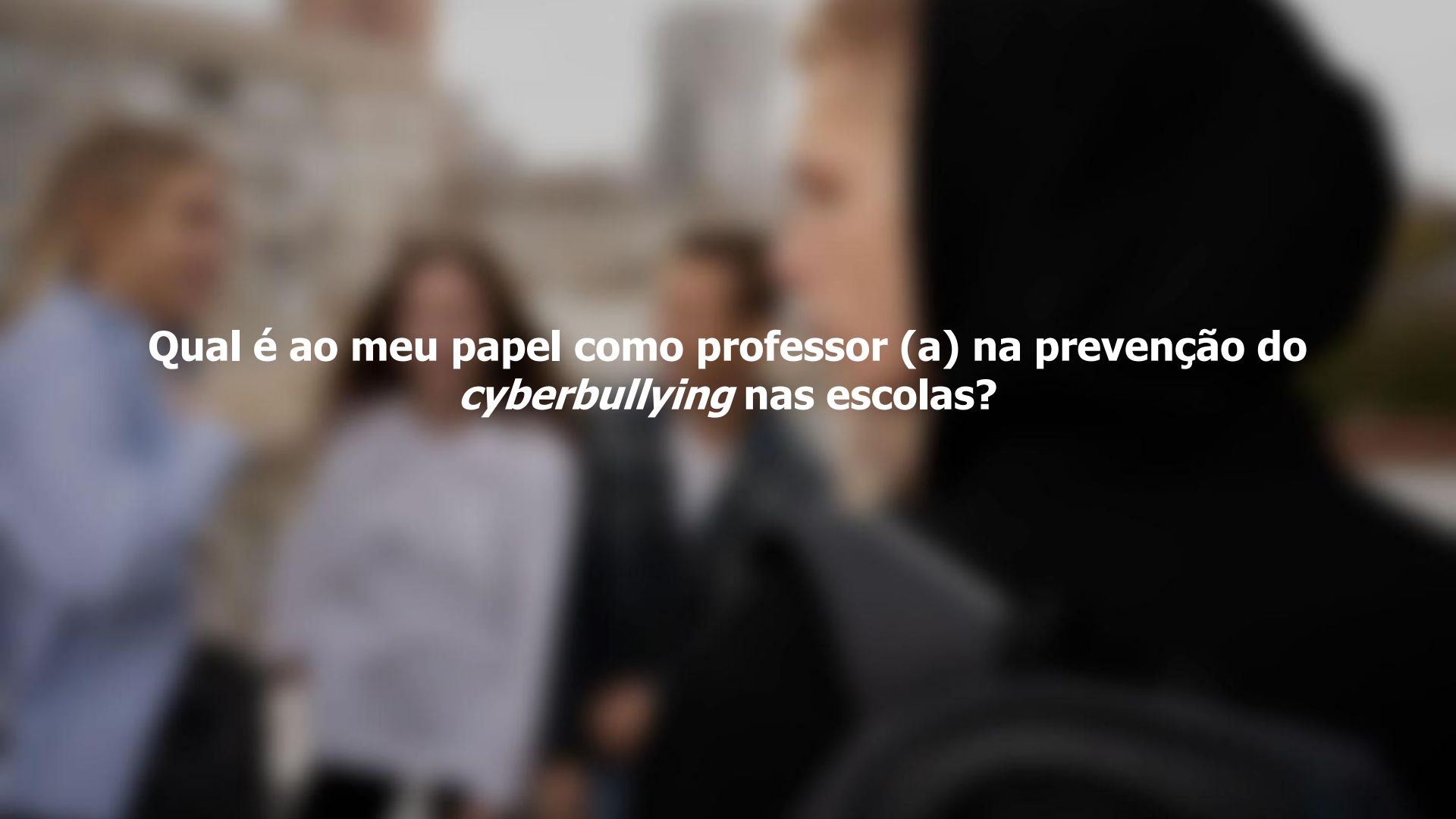
Os programas de prevenção do cyberbullying devem ser adotados pelos formuladores de políticas de saúde e implementados também pelos professores (Yurdakul & Ayhan, 2022).

Os professores devem ter acesso a oportunidades de formação para desenvolverem estratégias para a prevenção do *cyberbullying* e a programas de educação sobre os sinais de alerta das vítimas (Suelves *et al.*, 2023).

03

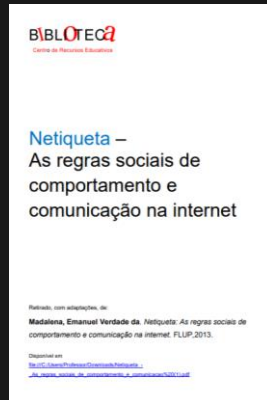
Os Professores e a Prevenção do *Cyberbullying* nas Escolas



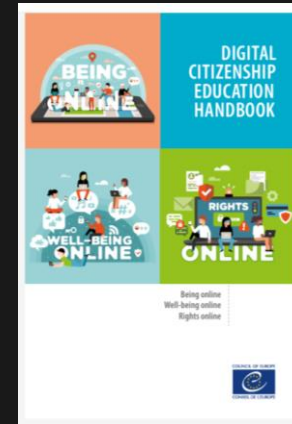


Qual é ao meu papel como professor (a) na prevenção do *cyberbullying* nas escolas?

1. Promover uma cultura positiva e segura na de sala de aula (Baraldsnes, 2015).
2. Aconselhar os estudantes a usar os meios digitais de forma respeitosa e segura (Del Rey, *et. al.*, 2019).



(Madalena, 2013)

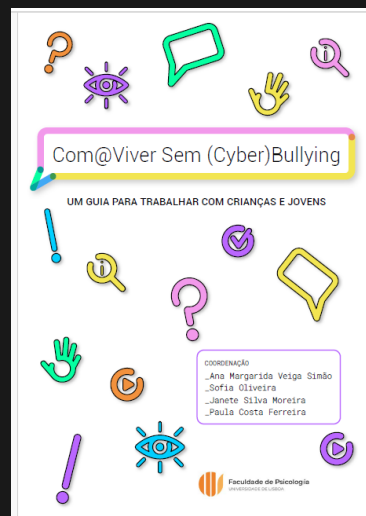


(Conselho da Europa, 2019)

3. Fornecer recursos para ajudar a turma a identificar, responder e evitar o *cyberbullying* (Cross *et al.*, 2016, Gradinger *et al.*, 2016, Guarini *et al.*, 2019 Wnęk-Gozdek *et al.*, 2019).



(Veiga Simão *et al.*, 2024a)



(Veiga Simão *et al.*, 2024)

PASSIVO

ASSERTIVO

AGRESSIVO

Não tenho a certeza se devo reagir a esta provocação.

Vou dizer que afinal dava-me mais jeito combinar noutro dia.




Qual destas três respostas achas que seria a melhor para expressar este pensamento?

A TRATAMOS DISSO PESSOALMENTE ENTÃO. Onde, quando e a que horas?

A Já tínhamos combinado, mas preferia que fosse amanhã.

B Desculpa, não fiques assim.

B Desculpa estar a estragar tudo, mas hoje não posso.

C O melhor é falarmos quando estivermos mais calmos.

C Deves pensar que não tenho vida!

(Veiga Simão *et al.*, 2024a)

Ciclo de escolaridade sugerido:

2º Ciclo

3º Ciclo

TEMA A

Informa-te

1/3

B

Bullying e Cyberbullying: Verdade ou Mito?

Verdade ou Mito?

1. O bullying é um fenómeno de violência entre pares que inclui vários comportamentos, com intenção de magoar os outros, sendo repetido ao longo do tempo.

Justifiquem...

2. Estamos perante um caso de bullying quando dois alunos brincam de uma forma bruta.

Justifiquem...

3. Bullying e cyberbullying são a mesma coisa.

Justifiquem...

4. Os episódios de (cyber)bullying podem trazer consequências negativas para todos os seus intervenientes.

Justifiquem...

5. É fácil reconhecer quem é vítima de bullying ou de cyberbullying.

Justifiquem...

(Veiga Simão *et al.*, 2024b)

4. Integrar a temática *cyberbullying* nos conteúdos programáticos a lecionar em sala de aula (Wnęk-Gozdek *et al.*, 2019).

5. Detetar precocemente sinais de alerta (Pyżalski *et. al.*, 2022, Tomczyk e Mróz, 2019 e Wnęk-Gozdek *et al.*, 2019).



Cyberbullying Warning Signs

Red flags that a child is involved in cyberbullying

Sameer Hinduja, Ph.D. and Justin W. Patchin, Ph.D.



Um (a) estudante poderá estar a ser **VÍTIMA** de *Cyberbullying* quando

- ... aparenta nervosismo e/ou ansiedade ao usar dispositivos digitais;
- ... se sente frustrado (a), deprimido (a) e/ou zangado (a) depois de enviar mensagens via telemóvel, usar as redes sociais e/ou jogar;
- ... se isola (de forma anormal) dos amigos e/ou da família;
- ... faz alusões passageiras ao suicídio e/ou falta de significado da vida;
- ... apresenta alterações (visíveis) no seu apetite;
- ... evita falar do que faz *online* (segredo/mistério);
- ... frequentemente falta às aulas;
- ... aparenta sinais de tristeza, humor deprimido.



(Hinduja & Patchin, 2023)

Cyberbullying Warning Signs

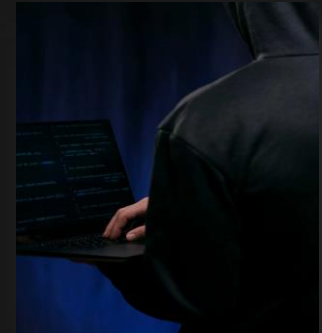
Red flags that a child is involved in cyberbullying

Sameer Hinduja, Ph.D. and Justin W. Patchin, Ph.D.



Um (a) estudante poderá estar a praticar *Cyberbullying* quando

- ... rapidamente esconde o ecrã do telemóvel e/ou do computador quando alguém se aproxima;
- ... expressa nervosismo, irritabilidade e/ou tristeza na impossibilidade de usar os seus dispositivos;
- ... ri em demasia ao usar os seus dispositivos;
- ... está a lidar com problemas comportamentais de outras índoles e/ou procedimentos disciplinares;
- ... opta por um círculo de amigos (as) menos "positivo";
- ... começa a demonstrar tendências mais agressivas/violentas;
- ... exhibe em excesso as suas competências e habilidades tecnológicas;
- ... mostra mais indiferença e/ou insensibilidade com os pares.



(Hinduja & Patchin, 2023)

6. Encorajar a expressão e partilha de sentimentos, emoções e ideias (Gradinger *et al.*, 2016, Guarini *et al.*, 2019 e Wnęk-Gozdek *et al.*, 2019).



Emma's Story: Cyberbullied by a Best Friend

253 mil visualizações • há 11 anos



Common Sense Education

Cyberbullying can happen to anyone. A 14-year-old girl is a victim of cyberbullying when a former friend repeatedly sends hurtful ...

[Legendas](#)

2:22



internet
seguraopt

Net com Consciência LGP Ep 02 Cyberbullying

1 mil visualizações • há 8 anos



CIS (Centro Internet Segura)

Este é o segundo episódio com Língua Gestual Portuguesa da Websérie "Net com Consciência" desenvolvida pelo Centro ...

[Legendas](#)



4:36

Como desenvolver a empatia com os alunos?

A capacidade empática contribui para relações positivas e para comportamentos pró-sociais no meio escolar. Diferentes estratégias podem ajudar os professores a desenvolver e a modelar a empatia junto dos alunos.



Escuta ativa

Quando um aluno comunica uma dúvida, uma dificuldade ou um problema:

- mostrar interesse pelo que o aluno está a dizer e a sentir; ouvir atentamente o aluno, sem interromper; procurar que o foco seja o aluno.



Atitude compreensiva

Demonstrar compreensão face às dificuldades dos alunos em relação a determinada matéria, assunto ou situação:

- recordar situações semelhantes às dos alunos pode ajudar a uma maior compreensão das suas dificuldades; reconhecer e aceitar a dificuldade, ajudando o aluno a ultrapassá-la, sem ser condescendente.



Valorização de opiniões

Atribuir valor às perspetivas e opiniões dos alunos:

- colocar questões que ofereçam a possibilidade aos alunos de emitirem opiniões e perspetivas, em alternativa a perguntas de resposta sim/não; evitar julgamentos imediatos em relação ao que é dito pelos alunos; respeitar as opiniões e perspetivas dos alunos, independentemente de concordar ou não com as mesmas.



Expressão não verbal

Comunicar de forma empática através das expressões faciais, da postura corporal, gestos e do tom de voz::

- estabelecer contacto do olhar; manter uma postura aberta e receptiva; falar de forma calma e pausada; evitar gestos e movimentos bruscos.

7. Conhecer e encaminhar para redes de apoio/suporte.

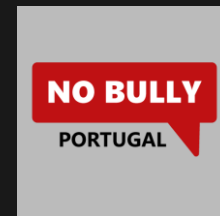
A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima é a entidade que coordena a Linha Internet Segura (LIS), nos dias úteis das 08h às 22h00.



- 800 21 90 90
- linhainternetsegura@apav.pt
- Formulário de esclarecimento no website (www.internetsegura.pt)

(Centro Internet Segura, 2020)

Uma Associação “*sem fins lucrativos, fundada em 2016 para prevenir, parar e resolver o (cyber)bullying em Portugal, através da Empatia e Bondade*” (NoBullyPortugal, 2022).



04

Sugestões para Atividades em Aula



Filme

“Jogos Cruéis” (2012)



Reportagem Especial

"As lágrimas não se fazem ouvir" (2022)



Jogo

"Word Scramble" (2022)

Cyberbullying Word Scramble

Talking to youth about Internet harassment

Sameer Hinduja, Ph.D. and Justin W. Patchin, Ph.D.



Unscramble the words below and put the letter above each number in the correct spot on the next page to uncover a secret message!

danordi

igbtian

enailshfg

nyblchyriueig

iscbgtikrayen

nidxgo

tsaifn

gilmfan

sretanmhas

amrh

nnsaiptmoeri

ncelifunre

nmsgitara

ois

meem

egsesma

highsnip

tkotik

itilgorn

trtiewt

cimvti

15

17 42

65 27 35 28

66 12 3 18 33

37 80 46 52 40

23 63 16

2 44 61

19 31 10

43 8

47

11 56 9 25 31 49

38 1 26 55 13 34 36

41 24

50 53 57

7 4 54 22

45 5 58

38 6 64

58 62 20 32 14

48 30 21 29

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

(Hinduja & Patchin, 2022)

Construção de Poster/Cartaz/Panflete/Folheto

Tu podes acabar com o Bullying!

Se vires alguém a fazer bullying...

- Mostra simpatia e preocupação para quem sofreu o bullying, dando-lhe o teu apoio.
- Se te sentires em segurança, diz para pararem com o bullying e que não estão a ter piada.
- Fala com uma pessoa adulta em quem confias e pede ajuda para resolver a situação.
- Se um exemplo para quem é mais jovem, ensina-lhes que não é certo fazer bullying.
- Cria um grupo de colegas e faz posters anti-bullying para afixar na escola.
- Usa as redes sociais para espalhar mensagens simpáticas e anti-bullying.

Se estiveres quase a fazer bullying...

- Pára e pensa antes de dizeres ou fazer alguma coisa que pode magoar a outra pessoa.
- Lembra-te que toda a gente é diferente, e que ninguém é melhor ou pior que os outros.
- Não partilhes imagens ou vídeos de outras pessoas sem deixarem, podes magoá-los muito.
- Se achas que fizeste bullying a alguém, pede-lhe desculpa. Só te vais sentir melhor.
- Fala com uma pessoa adulta em quem confias, que te possa ajudar a encontrar formas de gerir melhor as tuas emoções e os conflitos.

Se te fizerem bullying...

- Lembra-te que tens o direito a que te respeitem por quem és.
- Olha de frente para quem te está a fazer bullying e diz para pararem, com confiança.
- Se te sentires com pouca segurança, vai para um sítio seguro e pede ajuda a uma pessoa adulta.
- Não partilhes as tuas passwords de redes sociais e aceita só pessoas que conheces.
- Pensa bem antes de publicares ou enviáres fotos ou vídeos privados e em quem vai vê-los.
- Se te fizerem cyberbullying, reporta a um adulto e na própria rede social.
- Conta o que se está a passar a alguém em quem confies. Podem criar um plano.
- Fala connosco, para te podermos ajudar a encontrar soluções para a tua situação:
 - Whatsapp - 935743439
 - Instagram - @nobullyportugal
 - Email - geral@nobully.pt



WWW.NOBULLY.PT

NO BULLY
PORTUGAL



NOBULLYPORTUGAL

(NoBullyPortugal, 2023)



Sugestão de Fluxograma



05

Espaço para Discussão/
Esclarecimento de Dúvidas





Questionário de Avaliação da Sessão de Formação

<https://forms.gle/Ph4bfpNeQPLW8SHk6>

Cyberbullying : Quiz Diagnóstico

<https://forms.gle/U7d59ku8DL2EGFjL6>

06

Bibliografia



António, R., Guerra, R., e Moleiro, C. (2020). *Cyberbullying em Portugal durante a pandemia do Covid-19*. Centro de Investigação e de Intervenção Social (CIS-IUL, ISCTE-IUL).[deffa87e217ae129586ff95bed171a6e \(iscte-iul.pt\)](https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/25586)

Baraldsnes, D. (2015) The Prevalence of *Cyberbullying* and the Views of 5-12 Grade Pupils and Teachers on *Cyberbullying* Prevention in Lithuanian Schools. *Universal Journal of Educational Research* 3(12), 949-959. <https://doi.org/10.13189/ujer.2015.031201>

Bindean, R. (2017) *Cyberbullying e Suicídio em adolescentes: que ligação?* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra] Repositório Científico da Universidade de Coimbra <https://hdl.handle.net/10316/82491>

Bottino, S., Santos, R., Martins, B. & Regina, C. (2015). Repercussões do *Cyberbullying* na saúde mental dos adolescentes. *Debates Em Psiquiatria*, 5(2), 20–27. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2015.v5.171>

Caetano, A., Freire, I., Simão, A., Martins, M., & Pessoa, M. (2017). Emoções no cyberbullying: um estudo com adolescentes portugueses. *Educação E Pesquisa*, 42 (1), 199–212. <https://doi.org/10.1590/s1517-9702201603138125>

Carpenter, L. & Hubbard, G.(2014). Cyberbullying: Implications for the psychiatric nurse practitioner. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 27 (3), 142–148. <https://doi.org/10.1111/jcap.12079>

Centro Internet Segura. (2020). *Sobre a LIS* <https://www.internetsegura.pt/lis/sobre-a-lis>

Chanda P., Chirwa M., Mwale A., Nakazwe K., Kabembo I. & Nkole B. (2024). Perceived Social Support and Health Care Spending as Moderators in the Association of Traditional Bullying Perpetration with Traditional Bullying and *Cyberbullying* Victimization among Adolescents in 27 European Countries: A Multilevel Cross-National Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21 (7). <https://doi.org/10.3390/ijerph21070863>

Conselho da Europa (2019) DIGITAL *CITIZENSHIP EDUCATION HANDBOOK* Council of Europe Publishing <https://rm.coe.int/16809382f9>.

Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024) *A focus on adolescent peer violence and bullying In Europe, Central Asia and Canada*. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Cross, D. & Barnes, A. (2018). If it's about me, why do it without me? Genuine student engagement in school cyberbullying education. *The International Journal of Emotional Education*, 19(2), 120–145. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ11108046.pdf>

Cross, D., Shaw T., Hadwen, K., Cardoso P., Slee P., Roberts, C., Thomas, L., & Barnes A. (2016). Longitudinal impact of the Cyber Friendly Schools program on adolescents' cyberbullying behavior. *Aggressive Behavior*, 42 (2), 166–180. <https://doi.org/10.1002/ab.21609>

Del Rey, R., Ortega-Ruiz, R., & Casas J. (2019). Asegúrate: An Intervention Program against Cyberbullying Based on Teachers' Commitment and on Design of Its Instructional Materials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph16030434>

Gadelha, V. & Sousa, R. (2024). UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE CYBERBULLYING NAS ESCOLAS. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218*, 5 (9), (1- 19) <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i9.5650>

Gaffney, H., Ttofi, M., Farrington ,D. What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of School Psychology* 85 , 37-56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>

Garaigordobil, M. (2017). Psychometric Properties of the Cyberbullying Test, a Screening Instrument to Measure Cybervictimization, Cyberaggression, and Cyberobservation. *Journal of Interpersonal Violence*, 32 (23), 3556-3576. <https://doi.org/10.1177/0886260515600165>

Garett, R., Lord L., Young S. (2016). Associations between social media and cyberbullying: a review of the literature. *Mhealth*. 19 (2) 46. <https://doi.org=10.21037/mhealth.2016.12.1>

Gradinger P., Yanagida T., Strohmeier D. & Spiel C. (2016) Effectiveness and sustainability of the ViSC Social Competence Program to prevent cyberbullying and cyber-victimization: Class and individual level moderators. *Aggressive Behaviour* 42 (2).181-93. <https://doi.org/10.1002/ab.21631>

Guarini, A., Menin, D., Menabò, L. & Brighi, A. (2019). RPC Teacher-Based Program for Improving Coping Strategies to Deal with Cyberbullying. *International Journal of Environmental Research and PublicHealth*, 16(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph16060948>

Hinduja, S. & Patchin, J. (2024). *Cyberbullying Identification, Prevention, and Response 2024 edition*. Cyberbullying Research Center <https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response-2024.pdf>

Hinduja, S. & Patchin, J. (2023). *Cyberbullying Warning Signs. Red flags that a child is involved in cyberbullying* Cyberbullying Research Center <https://cyberbullying.org/cyberbullying-warning-signs.pdf>

Leote de Carvalho, M. (2023, fevereiro 7). *Lei portuguesa penaliza condutas recorrentes de agressão online*. <https://criaon.fcsh.unl.pt/artigo/lei-portuguesa-penaliza-condutas-recorrentes-de-agressao-online/>

Madalena, E. (2013) *Netiqueta – As regras sociais de comportamento e comunicação na internet* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto] Repositório Aberto da Universidade do Porto <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/71575>

NoBullyPortugal (2024) *Sobre Nós* <https://nobully.pt/sobre/>

Ordem dos Psicólogos (2020) COVID-19 CYBERBULLYING E SEGURANÇA ONLINE *Ordem dos Psicólogos*
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/cyberbullying_seguranca_online.pdf

Palladino, B. E., Nocentini, A. & Menesini, E. (2016) Evidence-based intervention against bullying and *cyberbullying*. Evaluation of the NoTrap! program in two independent trials. *Aggressive Behavior*, 42 (2), 194–206. <https://doi.org/10.1002/ab.21636>

Patrão, I., Borges, I., Estrela, R. e Moreira, A. (2023). *Comportamentos Online de Risco, Cibersegurança e Saúde Mental numa Amostra de Jovens Portugueses*. Relatório parceria Geração Cordão/APAV (www.geracaocordao.com; www.apav.pt)

Ponte, C. e Batista, S. (2019). EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos). EU Kids Online e NOVA FCSH <https://fabricadesites.fcsb.unl.pt/eukidsonline/wp-content/uploads/sites/36/2019/03/RELATO%CC%81RIO-FINAL-EU-KIDS-ONLINE.docx.pdf>

Pyżalski, J., Plichta, P., Szuster, A., & Barlińska, J. (2022). Cyberbullying Characteristics and Prevention-What Can We Learn from Narratives Provided by Adolescents and Their Teachers? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811589>

Rio, F. (2021). *O Impacto das Novas Tecnologias nas Relações Interpessoais dos Jovens* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação].
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/23859/1/Francisco%20Manuel%20Martins%20do%20Rio.pdf>

Sá, A. (2017). *As Representações Sociais dos estudantes da Universidade do Minho sobre o fenómeno do Cyberbullying* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho, Instituto de Ciências Sociais]. <https://estudogeral.sdm.uminho.pt/handle/10316/80422>

Serviço Nacional de Saúde – SNS (2023, setembro 19) *Prevenção do bullying* <https://www.sns24.gov.pt/guia/prevencao-do-bullying/#o-que-e-o-embullyingem>

Suelves, M., Guimeráns, A., Rodrigo, M. & Gómez, S. (2023). Cyberbullying: Education Research. *Education Sciences*, 13 (8) 763, 1-15
<https://doi.org/10.3390/educsci13080763>

Tanrikulu, I. & Erdur-Baker, Ö. (2021). Motives Behind Cyberbullying Perpetration: A Test of Uses and Gratifications Theory. *Journal of Interpersonal Violence*, 36 (13-14), NP6699-NP6724. <https://doi.org/10.1177/0886260518819882>

Tomczyk, Ł., & Włoch, A. (2019). *Cyberbullying* in the light of challenges of school-based prevention, *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 7(3), 13-26. <https://doi.org/10.5937/IJCRSEE1903013T>

UNESCO (2019) *Violência escolar e bullying: relatório sobre a situação mundial*. UNESCO <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000368092>

Veiga Simão, A., Ferreira, P., Pereira, N., Oliveira, S., Martins, M., Cardoso, A. & Francisco, S. (2024a). Com@Viver sem (cyber)bullying: referencial de formação . Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa. https://www.psicologia.ulisboa.pt/wpcontent/uploads/2024/08/Com@viverSemCyberBullying_AF.pdf

Veiga Simão, A., Ferreira, P., Pereira, N., Oliveira, S., Francisco, S. & Gomes, S. (2024b). *Com@Viver sem(cyber)bullying: Um guia para trabalhar com crianças e jovens* Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa. https://www.psicologia.ulisboa.pt/wp-content/uploads/2024/08/Com@viverSemCyberBullying_AF.pdf

Waligóra-Huk, A. (2014) Teachers of Rural Senior High Schools and Preventive Actions in the area of *Cyberbullying*. *Kultura i Edukacja*, 5 (105). <https://doi.org/10.15804/kie.2014.05.06>

Watts, L., Wagner, J., Velasquez, B. & Behrens, P. (2017). Cyberbullying in higher education: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 69, (268 - 274). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.038>

Willard, N. (2007, setembro). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress*. http://beta.edtechpolicy.org/C32007/Presentations/Willard_Cyber/cbct0907.pdf

Wnęk-Gozdek, J., Tomczyk, L. & Mróz, A. (2019) *Cyberbullying* Prevention in the opinion of Teachers. *Media Education (Mediaobrazovanie)*, 59 (4). <https://doi.org/10.13187/me.2019.4.594>

World Health Organization (WHO) (2022) *What works to prevent online violence against children?* Genebra, Suíça Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>

Yurdakul Y & Ayhan A. (2022) The effect of the cyberbullying awareness program on adolescents' awareness of cyberbullying and their coping skills. *Current Psychology*, 42 24208 – 24222, <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03483-3>

Muito Obrigada pela
V/presença e pela V/ atenção!

Tânia Cristina Pinto da Silva
(118606@alunos.egasmoniz.edu.pt)

Vânia Luís Carvalho
(vania.luis@ulsa.min-saude.pt)

