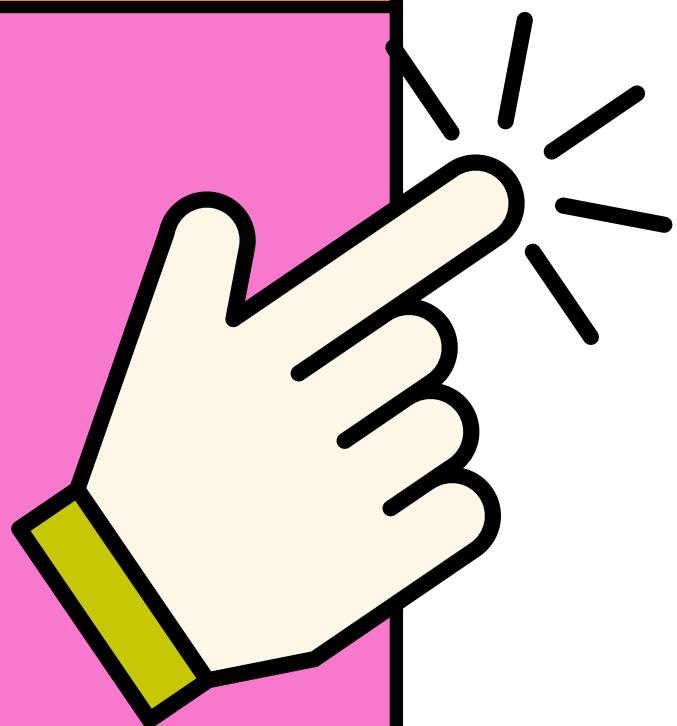




# **DIA DA INTERNET MAIS SEGURA**

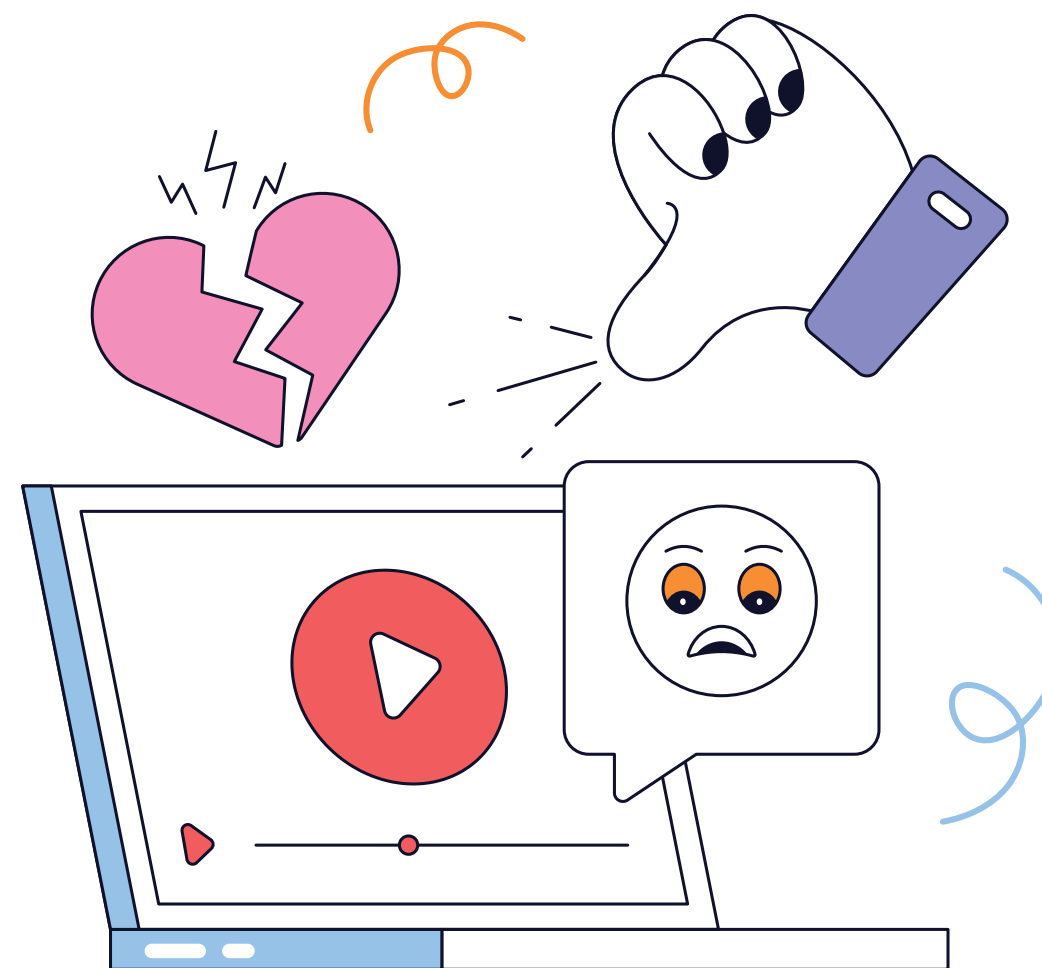


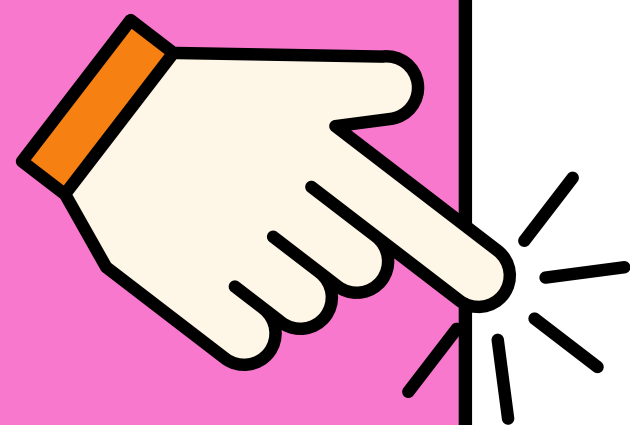
**10 DE FEVEREIRO DE 2026**

*Prof. Micaela Fernandes*

# TEMA

## “Direitos Humanos e Cyberbullying”

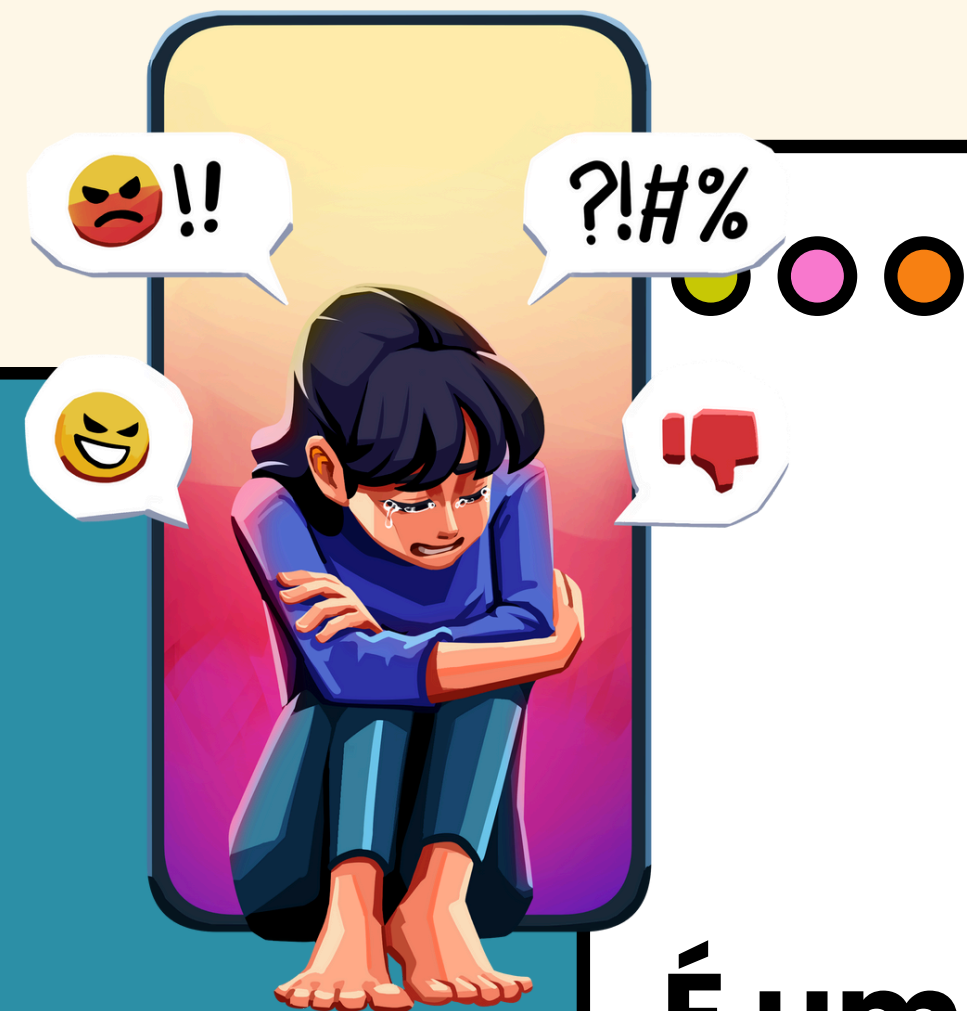




# CIBERBULLYING



É **URGENTE** reforçar o combate ao ciberbullying enquanto forma de violência que atinge, de modo particular, crianças e jovens, comprometendo a sua dignidade, segurança e bem-estar.



# CIBERBULLIYNG

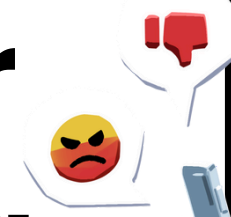
É uma forma de **agressão** que em vez de ocorrer cara a cara, ele usa redes sociais, mensagens, jogos online, e outras plataformas para **humilhar, ameaçar, espalhar boatos** ou **envergonhar** alguém.



# Caso em Portugal


**Condenação a 7 anos de prisão**

**Em abril de 2025, foi noticiado o caso de uma jovem condenada por cyberbullying, envolvendo perseguição intensa por mensagens, telefonemas e e-mails a outra colega.**

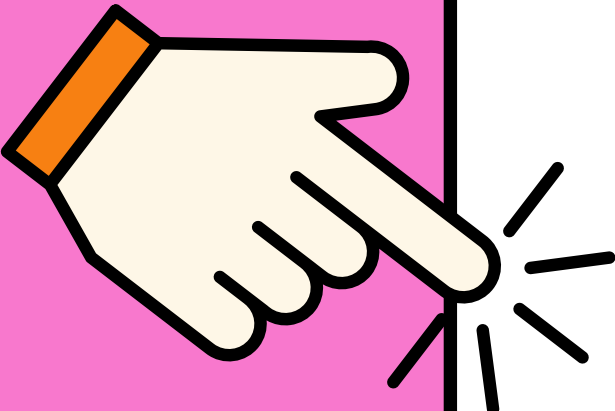


?!#%

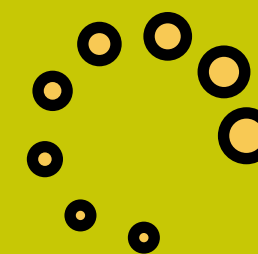




# NETIQUETA



É o conjunto de **regras de boa convivência na internet**. **Respeito, educação, cuidado com as palavras e responsabilidade** ao usar redes sociais, chats, jogos online ou e-mails.



LOADING



# PEGADA DIGITAL



É o **rasto que deixamos** na  
internet sempre que  
usamos o telemóvel, o  
computador ou qualquer  
plataforma online.





# PEGADA DIGITAL

**Tudo o que fazemos:**

- publicar
- comentar
- pesquisar
- jogar
- enviar mensagens...

**deixa marcas que podem ficar guardadas durante muito tempo.**

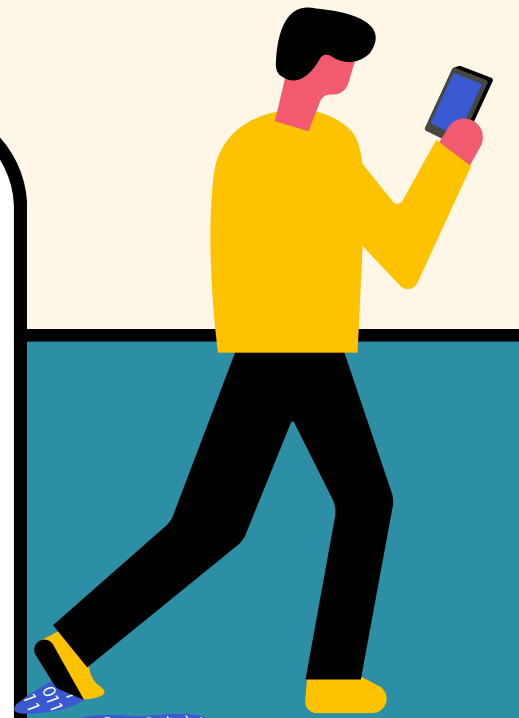






# PEGADA DIGITAL

**“A tua pegada digital é  
como um diário que a  
internet nunca esquece. Tu  
decides o que escreves  
nele.”**





# EXERCÍCIO I



## **Mapa da Pegada Digital (5 minutos)**

**Numa folha desenhem um pé ou uma pegada. Dentro da pegada, escrevam tudo o que fazem online:**

- **Redes sociais que usam**
- **Jogos online**
- **Comentários que costumam deixar**
- **Fotos que publicam**
- **Pesquisas frequentes**
- **Apps onde têm conta**

**Não precisam de mostrar a ninguém — é um exercício pessoal.**



# EXERCÍCIO 2



## **Classificação das Pegadas (5 minutos)**

**Coloquem um símbolo ao lado de cada item:**

★ Pegada positiva (algo que os representa bem)

⚠ Pegada neutra (não faz mal, mas também não ajuda)

! Pegada arriscada (algo que pode trazer problemas no futuro)

**Isto ajuda a perceber que a pegada digital não é só “boa ou má”, mas construída por escolhas.**




# EXERCÍCIO 3



**Reflexão final** (3 minutos)

- “Que pegadas gostariam de deixar mais vezes?”
- “Que pegadas gostariam de apagar ou evitar?”
- “O que podem começar a fazer hoje para melhorar a vossa pegada digital?”



**TODDO O  
CUIDADO, É  
POUCO!**





# CRÉDITOS

- SeguraNet
- Login | Celebre o Dia da Internet Mais Segura com os seus alunos!
- CNN Portugal

