

DIA DA INTERNET MAIS SEGURA

10 DE FEVEREIRO DE 2026

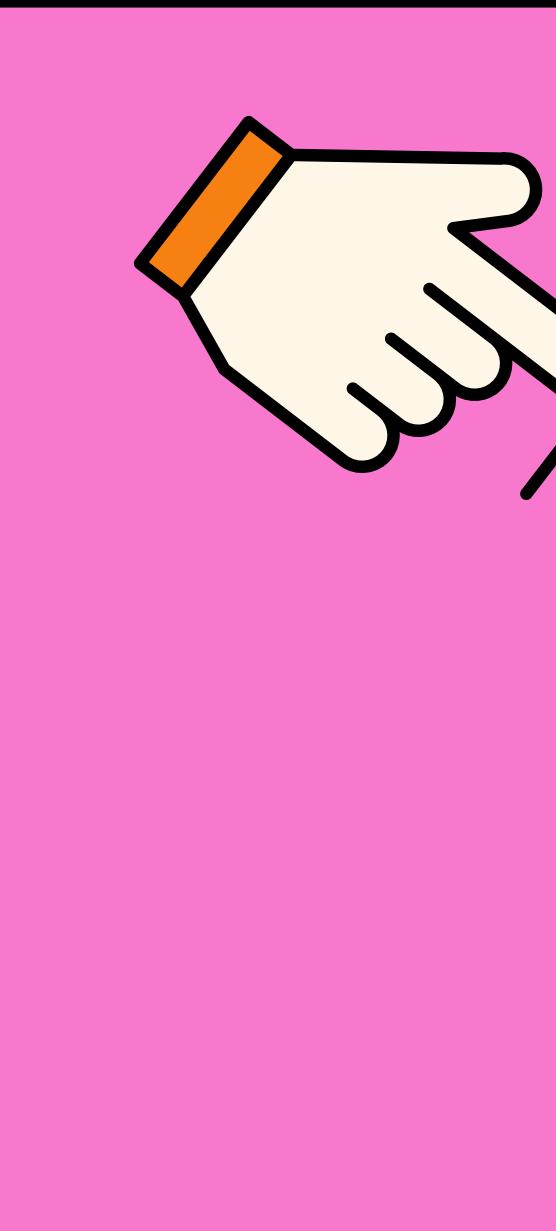
Prof. Micaela Fernandes



TEMA

“Direitos Humanos e Ciberbullying”





CIBERBULLIYING

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.





CIBERBULLIYING

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.





PEGADA DIGITAL

É o **rastro 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...**

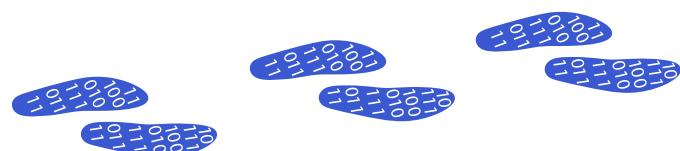
**deixa marcas que podem ficar guardadas
durante muito tempo.**





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)

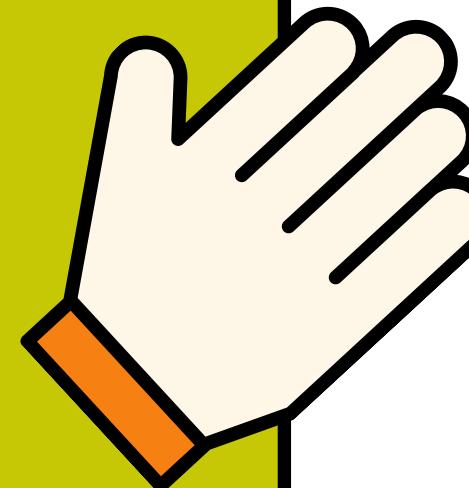
Numa folha desenhem um pé ou uma pegada. Dentro da pegada, escrevam tudo o que fazem online:

- **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.



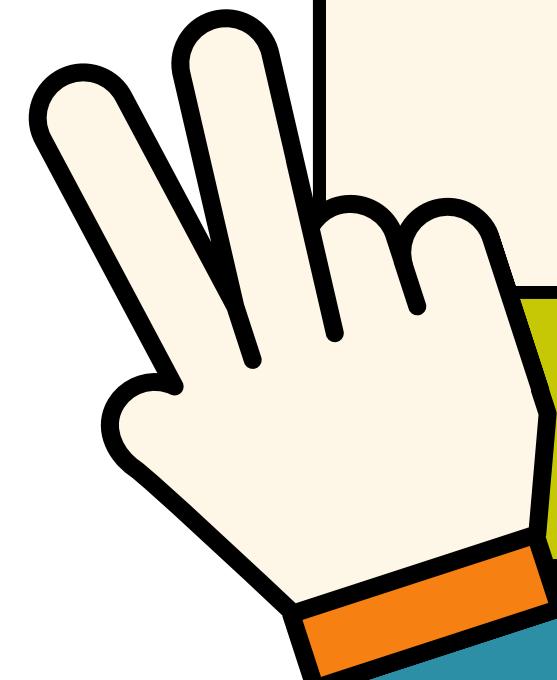
EXERCÍCIO 3

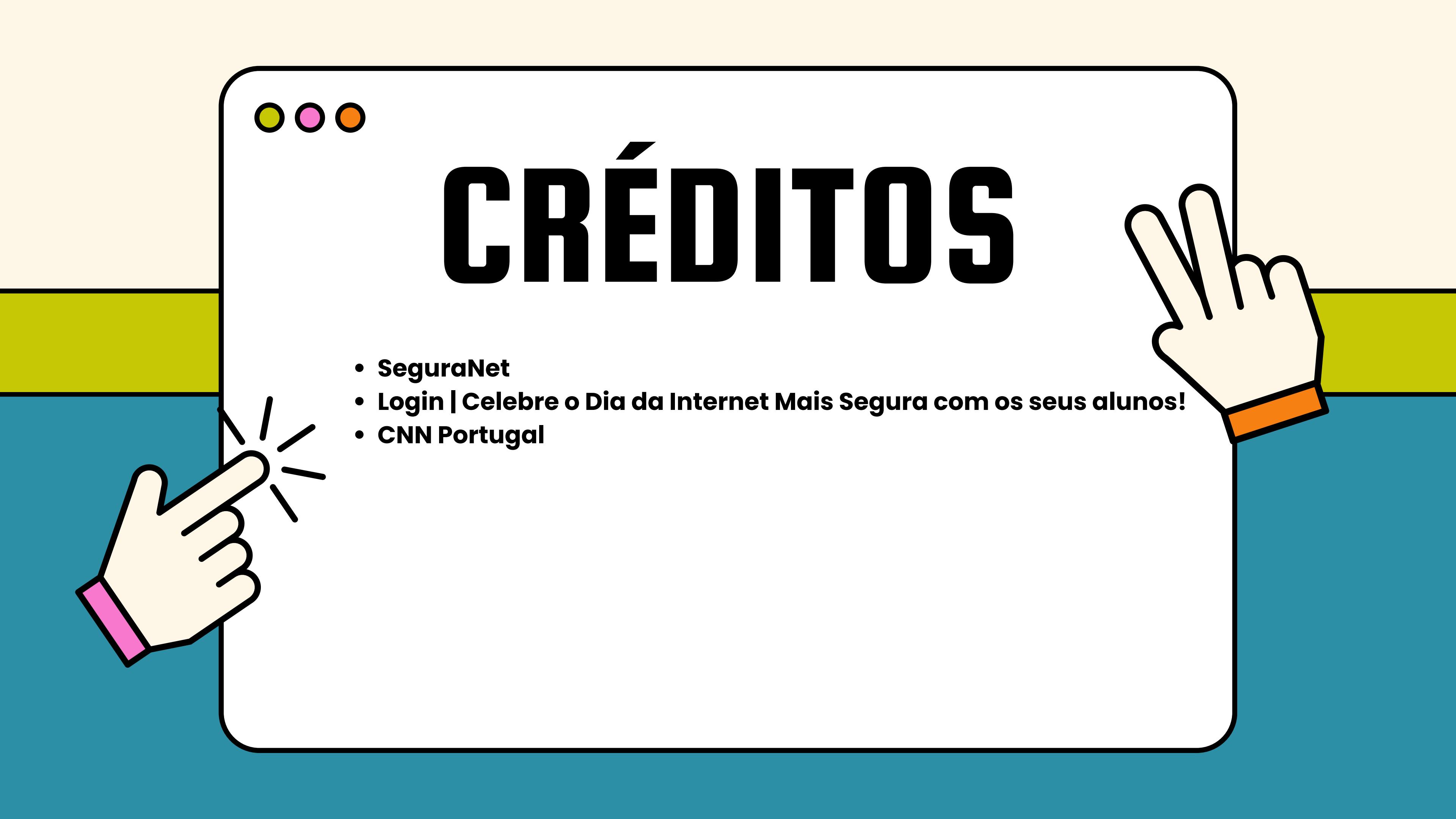


Reflexão final (3 minutos)

- “**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?**”

**TODO O
CUIDADO, É
POUCO!**





CRÉDITOS

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