

## 2º Desafio SeguraNet

# Bullying e Cyberbullying Sim à Paz e Não à Violência

Equipas SeguraNet Pais 8ºC e 9ºA - 2022-2023

Escola EB 2,3 das Olaias

# Sinais de Alerta

- Aborrecimento ou perturbação durante ou após a utilização do telemóvel/computador/tablet;
- Tristeza, ansiedade,, preocupação ou alheamento da realidade;
- Fazer da vida digital um segredo ou tentar protegê-la a todo o custo;
- Minimizar “janelas” na presença do adulto, pedir ajuda para eliminar contas ou bloquear amigos;
- Isolamento da família, dos amigos ou das actividades habituais;
- Recusa em assistir às aulas à distância ou participar em situações de grupo;
- Diminuição do rendimento escolar ou aparente aumento do número de horas de estudo, sem grandes melhorias de resultados;
- Mudanças de humor, comportamento, sono ou apetite, sem justificação aparente;
- Parar de usar o telemóvel/computador/tablet;
- Mostrar-se nervoso e ansioso sempre que surge uma nova mensagem.



# O que fazer para ajudar uma vítima

- **Estar atento aos sinais de alerta;**
- **Conversar com a vítima**, de forma tranquila e serena, frisando claramente que não tem culpa da situação, incentivando a relatar os factos e explicando que o pode fazer de forma anónima, mas que é importante denunciar para se poder agir;
- **Explicar a importância de responder às 5 questões:**
  - Quem é o agressor?
  - O que aconteceu?
  - Desde quando acontece?
  - Em que locais?
  - Quem assistiu e pode testemunhar?
- **Intervir de imediato**, articulando com os órgãos de gestão da escola ou outras entidades, no sentido de solucionar a situação.

