

Ações para o Mural



- **Mantém a Calma** e evita responder por impulso ou com raiva para manteres o controlo da situação.

- **Apoia ativamente a pessoa afetada** para que não se sinta isolada e consiga recuperar a confiança.

- **Regista todos os dados visíveis do perfil**, incluindo o nome de utilizador, o nome real (se disponível) e o endereço URL do perfil da pessoa que está a causar o problema.

- **Procura ajuda urgente junto de um adulto ou profissional** se houver sinais de sofrimento grave, automutilação, depressão, ameaças ou mudanças significativas no comportamento.

- **Guarda as provas num local seguro**, como na nuvem ou envia para um adulto de confiança.

- **Evita publicar respostas imediatas** das quais te possas arrepender mais tarde ou que deem mais atenção a quem está a causar o problema.

- **Contacta as autoridades** em caso de ameaças físicas ou da divulgação de imagens íntimas.

- **Faz acompanhamento regular da situação** para garantir que o ambiente digital continua seguro para todos.

- **Utiliza ferramentas de cópia de segurança**, como a opção de exportar a conversa, para guardar uma cópia externa.

- **Fala com alguém da tua confiança** logo após o incidente, para desabafar e não enfrentares a situação sozinho.

- **Faz capturas de ecrã imediatamente**, antes que as mensagens sejam apagadas, alteradas ou desapareçam.

- **Não sejas uma testemunha silenciosa.** Denuncia situações de injustiça online em vez de as ignorar ou partilhar.

- **Identifica os responsáveis pelo bem-estar e segurança na escola** para que possam ativar os procedimentos de proteção adequados.

- **Regista a data e a hora exatas** em todas as provas recolhidas para facilitar o acompanhamento da situação

- **Faz uma pausa e afasta-te do ecrã** durante algum tempo para reduzires o impacto emocional e pensares com clareza.

- **Informa um adulto de confiança** se o bullying se repetir ou te estiver a causar ansiedade.

Ações para o Mural



- **Guarda a conversa completa** e não apenas mensagens isoladas, para que o contexto seja compreendido corretamente.

- **Estabelece regras de grupo** para rejeitar qualquer tipo de gozo ou humilhação nas redes sociais.

- **Denuncia conteúdos ofensivos** através das ferramentas e canais de denúncia da plataforma ou aplicação.

- **Não procures vingança nem respondas com outro ataque**, pois isso apenas agrava o conflito.

- **Procura apoio junto dos amigos** para desabafar e não enfrentares a situação sozinho.

- **Não te sintas obrigado a responder**, dando prioridade ao teu bem-estar em vez de reagires às provocações.

- **Revê as definições de privacidade** para limitar quem pode ver o perfil ou enviar mensagens diretas.

- **Bloqueia contas agressivas** para impedir futuros contactos.