

Guia de Apoio ao Professor

Em geral

Embora o objetivo do inquérito seja tornar visível a visão global da turma, recomendamos enquadrar a análise como “de que forma estes padrões propagam o dano e como podemos interrompê-los”, e não como “o que é normal”.

Se os resultados mostrarem que comportamentos prejudiciais são frequentes, recomendamos reforçar explicitamente junto dos alunos a mensagem de que o facto de algo ser comum não significa que seja aceitável fazê-lo.

Questões

1 Numa palavra ou numa expressão muito curta: O que significa o cyberbullying para ti hoje?

Tipo: Resposta Curta

Isto permite-nos perceber se a visão é individualista (por exemplo, “insultar”) ou social (por exemplo, “isolar”, “humilhar à frente de toda a gente”). Se as respostas se centrarem apenas na ideia de que a mensagem é inadequada, este é o momento para dizer:

“Escreveram muitas palavras sobre a mensagem, mas poucas sobre quem a vê. Vamos perceber porque é que o público tem tanta importância.”

2 Com que rapidez pensas que um “autocolante” (sticker) ou uma fotografia embaraçosa se espalha pelos grupos do teu ambiente?

Tipo: Escolha Múltipla

- A.** Em menos de 5 minutos: espalha-se num instante.
- B.** Ao longo do dia.
- C.** Normalmente fica num grupo pequeno e não sai de lá.

Isto torna visível a perda de controlo. Se a opção A (menos de 5 minutos) for a mais escolhida, podemos explicar que a velocidade das redes reduz a capacidade de refletir antes de agir. A pessoa que amplifica o conteúdo acaba por agir por impulso, quase sem pensar no dano que pode causar.

Guia de Apoio ao Professor

3 Quando alguém é severamente criticado num grupo da turma sem estar presente, o que costuma acontecer com mais frequência?

Tipo: Escolha Múltipla

- A.** Muitos leem, mas quase ninguém escreve alguma coisa.
- B.** Várias pessoas juntam-se às críticas ou enviam emojis de riso.
- C.** Há sempre alguém que pede para mudar de assunto.

Esta é uma boa forma de abordar a figura da testemunha silenciosa. Se a opção A (ler sem dizer nada) for a mais escolhida, podemos validar que este comportamento é muitas vezes motivado pelo receio de intervir. No entanto, também é importante refletir que este silêncio pode funcionar como o “oxigénio” que alimenta quem pratica a agressão. Este é o momento certo para introduzir a ideia de que “não fazer nada” também é uma posição social.

4 Sem dizer nomes, qual é a atitude mais eficaz que já viste alguém ter —ou que tu próprio(a) tiveste — para parar um ambiente negativo (“más energias”) online?

Tipo: Resposta curta

Esta questão ajuda a identificar aquilo que os alunos consideram ser uma forma positiva de liderança. Se alguém responder algo como “defendemos a pessoa em privado”, já temos um ponto de partida para trabalhar o papel do Defensor, ou seja, de quem escolhe agir para apoiar quem está a ser alvo de ataques ou exclusão.

5 Relativamente à utilização de capturas de ecrã de conversas privadas para comentar noutros grupos, com que frequência acontece?

Tipo: Escolha Múltipla

- A.** É algo que acontece diariamente; faz-se quase por hábito.
- B.** Só acontece quando há discussões ou dramas mais sérios.
- C.** Quase nunca acontece; a privacidade das conversas é respeitada..

Esta questão permite trabalhar o tema da expansão da audiência. Se os alunos reconhecerem que isto acontece diariamente (Opção A), podemos discutir quão rapidamente a privacidade pode ser perdida quando uma conversa é capturada e partilhada fora do seu contexto original. Também ajuda a explicar como um simples conflito entre duas pessoas pode ser ampliado e transformado num problema que envolvidezenas ou centenas de pessoas.

Guia de Apoio ao Professor

6 Quanta confiança existe de que um adulto de confiança (professor ou familiar) consegue ajudar a resolver um problema digital sem piorar a situação?

Tipo: Escolha Múltipla

- A.** Muita; sabe-se que irá agir com calma.
- B.** Só é procurado em incidentes muito graves.
- C.** É preferível resolver o problema entre colegas para evitar que nos tirem os telemóveis.

Se surgir a opção C, esta é uma excelente oportunidade para perguntar: “O que teria de fazer um adulto de confiança para que essa barra no gráfico subisse em direção à opção A?” Esta reflexão ajuda a identificar o que os alunos esperam dos adultos para se sentirem apoiados e compreendidos em situações de conflito ou risco online.

7 Se uma publicação humilhante for apagada ao fim de 10 minutos porque alguém se arrependeu, que marcas pensas que deixa no grupo?

Tipo: Resposta curta

Esta questão ajuda a desconstruir o mito de que “se foi apagado, acabou”. As respostas dos alunos costumam revelar uma grandematuridade sobre este tema (por exemplo: “a vergonha permanece” ou “as pessoas não se esquecem”). Podemos usar estas respostas para explicar que o impacto numa pessoa visada é frequentemente muito mais duradouro do que o tempo durante o qual a publicação esteve disponível online.

8 Se uma pessoa estiver a ser alvo de ataques nas redes sociais, qual é a forma de apoio mais comum no teu contexto?

Tipo: Escolha Múltipla

- A.** Mensagens privadas de apoio, como: “Estás bem?”
- B.** Comentários públicos a defendê-la na própria publicação.
- C.** Normalmente ninguém diz nada por receio de se tornar também alvo dos ataques.

Esta questão permite analisar o nível de segurança percebido dentro do grupo. Se o apoio acontecer sobretudo através de mensagens privadas (Opção A), isso pode indicar que existe receio de represálias. É uma oportunidade para discutir como o apoio privado ajuda a vítima a sentir-se menos isolada, mas também como o apoio público, em determinados contextos e quando existe segurança para o fazer, pode contribuir para interromper a agressão e reforçar normas positivas de convivência online.

Guia de Apoio ao Professor

9

Que fator achas que dá a alguém mais “poder” para causar dano na Internet atualmente?

Tipo: Escolha Múltipla

- A.** Anonimato (utilizando perfis falsos ou contas secundárias).
- B.** Ser alguém popular ou com muitos seguidores.
- C.** Ter acesso a fotografias, vídeos ou segredos de outras pessoas.

Esta questão ajuda a compreender as diferentes formas de desequilíbrio de poder no ambiente digital. Se o anonimato (Opção A) for o mais escolhido, podemos explorar a ideia de que esconder-se atrás de perfis falsos ou secundários pode reduzir o sentido de responsabilidade e facilitar comportamentos prejudiciais. Se a popularidade (Opção B) for considerada o principal fator, podemos discutir como o estatuto social, a influência e o número de seguidores podem, por vezes, ser utilizados como uma forma de pressão ou de poder sobre os outros.

10

10. O que costuma acontecer quando alguém tenta travar uma situação de gozo ou humilhação online dizendo: “Isto já não tem graça”?

Tipo: Escolha Múltipla

- A.** O grupo costuma repensar a situação e o assunto acalma.
- B.** A pessoa é ignorada e a conversa continua como se nada tivesse acontecido.
- C.** A pessoa é atacada ou chamada de “exagerada” ou “sem sentido de humor”.

Se as opções B ou C forem as mais escolhidas, podemos trabalhar porque é tão difícil ser a pessoa que desafia o comportamento do grupo. Também podemos discutir que ferramentas e estratégias — como denunciar em conjunto, pedir apoio em privado ou falar com um adulto de confiança — podem ajudar a influenciar o grupo sem expor demasiado uma única pessoa.

Guia de Apoio ao Professor

Incidentes de Cyberbullying

Incidente 1: A Conta dos Segredos

Papel	Nome	O que podiam ter feito melhor
Alvo	Rodrigo	Poderia ter evitado ler repetidamente os comentários para reduzir o impacto emocional e ter guardado capturas de ecrã logo no início como prova para denúncia e pedido de apoio.
Amplificador	Tiago	Deveria ter refletido sobre o impacto real dos boatos. Poderia ter apagado as menções e pedido aos seus contactos para deixarem de seguir a conta.
Testemunha Silenciosa	Leonor	O mais importante teria sido deixar de dar atenção à conta (retirando-lhe audiência) e denunciá-la, idealmente através de uma forma que reduzisse a sua exposição e ajudasse a mobilizar apoio.
Defensor	João	Para além da mensagem de apoio, poderia ter ajudado Inês a bloquear a conta no seu telemóvel para que deixasse de receber notificações prejudiciais.
Desafiador	Mafalda	Fez um excelente trabalho, mas poderia ter incentivado outras pessoas a denunciar a conta, para que a resposta fosse coletiva e não apenas verbal.
Adulto de Confiança	Professor António	Poderia ter atuado mais cedo, de forma preventiva, promovendo conversas sobre anonimato para que a turma soubesse o que fazer antes de a conta surgir.

Incidente 2: O Grupo da Equipa de Futebol

Papel	Nome	O que podiam ter feito melhor
Alvo	Rodrigo	Poderia ter configurado as definições de privacidade mais cedo (prevenção) e, após o incidente, em vez de se isolar, ter procurado imediatamente o apoio de Miguel ou Mariana.
Amplificador	Beatriz	Deveria ter compreendido que partilhar conteúdo privado é uma quebra de confiança e não uma brincadeira. Poderia ter apagado o vídeo das suas conversas.
Testemunha Silenciosa	Gonçalo	A melhor opção teria sido enviar uma denúncia anónima à escola ou à plataforma, ajudando sem ter de se expor perante os outros.
Defensor	Mariana	Além de acompanhar Rodrigo, poderia ter sugerido a preservação das provas do vídeo no TikTok antes de o agressor o apagar e as evidências se perderem.
Desafiador	Miguel	Agiu com coragem, mas poderia ter reforçado a sua mensagem propondo uma ação reparadora perante o grupo (por exemplo, um pedido de desculpa no mesmo chat).
Adulto de Confiança	Professora Ana	A sua ação preventiva poderia ter sido estabelecer regras claras sobre a utilização de telemóveis e gravações na escola antes de o incidente acontecer.