# FALA. FALAR AJUDA.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VÍTIMA | APAV

CHAMADA GRATUITA

**116 006**

LINHA DE APOIO À VÍTIMA
DIAS ÚTEIS DAS 09H-19H

A APAV pode ajudar-te.

Estamos disponíveis para te escutar, aconselhar e ajudar.

Os nossos Técnicos de Apoio à Vítima podem informar-te sobre os teus direitos e prestar-te apoio prático, emocional, psicológico, jurídico e/ou social, de acordo com as tuas necessidades.

O apoio da APAV é gratuito e confidencial.

Para mais informações consulta
**www.apavparajovens.pt**

APAV®
associação portuguesa de Apoio à Vítima

**QUEM SOFRE UM CRIME TEM A APAV**

# CYBERBULLYING

## GABINETES DE APOIO À VÍTIMA

**GAV ALBUFEIRA** / 289 585 770 / apav.albufeira@apav.pt
**GAV BRAGA** / 253 610 091 / apav.braga@apav.pt
**GAV CASCAIS** / 214 664 271 / apav.cascais@apav.pt
**GAV COIMBRA** / 239 781 545 / apav.coimbra@apav.pt
**GAV FARO** / 289 820 788 / apav.faro@apav.pt
**GAV LISBOA** / 213 587 900 / apav.lisboa@apav.pt
**GAV LOULÉ** / 289 422 832 / apav.loule@apav.pt
**GAV ODIVELAS** / 800 502 357 / apav.odivelas@apav.pt
**GAV PONTA DELGADA** / 296 285 399 / apav.pontadelgada@apav.pt
**GAV PORTIMÃO** / 282 484 407 / apav.portimao@apav.pt
**GAV PORTO** / 225 502 957 / apav.porto@apav.pt
**GAV SANTARÉM** / 243 356 505 / apav.santarem@apav.pt
**GAV SETÚBAL** / 265 534 598 / apav.setubal@apav.pt
**GAV TAVIRA** / 281 381 134 / apav.tavira@apav.pt
**GAV VILA REAL** / 259 375 521 / apav.vilareal@apav.pt
**UAVM – Unidade de Apoio à Vítima Migrante** / 21 358 79 14 / uavm@apav.pt
**UAVMD – Unidade de Apoio à Vítima Migrante e de Discriminação dos Açores** / 296 285 399 / apav.pontadelgada@apav.pt



APAV®
associação portuguesa de Apoio à Vítima

**www.apav.pt**
**infovitimas.pt**

facebook.com/APAV.Portugal
twitter.com/APAV_Online
instagram.com/apav_online

APAV®
associação portuguesa de Apoio à Vítima

**QUEM SOFRE UM CRIME TEM A APAV**

# O QUE É O CYBERBULLYNG?

É uma forma de bullying, cometida através da internet, das redes sociais e das novas tecnologias, em que uma pessoa ou grupo de pessoas procura ofender, envergonhar e humilhar outra pessoa.

Apesar de o cyberbullying poder ser cometido por pessoas que não conheces, muitas vezes é praticado por alguém que conheces da vida "real", como colegas de turma, amig@s, etc.

**O cyberbullying pode ter diferentes formas:**

> quando alguém te ameaça, faz comentários ofensivos ou te insulta;

> quando espalham informação falsa ou humilhante sobre ti;

> quando recebes fotos ou vídeos com conteúdos violentos e/ou sexuais que causam desconforto ou embaraço;

> quando são publicadas fotos e vídeos em que apareces, sem que tenhas dado autorização;

> quando usam as tuas contas de email e/ou das redes sociais para enviar emails insultuosos ou publicar informação ofensiva ou falsa (sobre ti ou sobre pessoas que conheces).

**Utilizar a internet e as novas tecnologias faz parte do dia-a-dia. É muito importante que o faças em segurança.**

**Se fores vítima de cyberbullying, lembra-te que tens o direito de pedir ajuda.**

# COMO TE MANTERES SEGUR@ NA INTERNET E REDES SOCIAIS?

**NA INTERNET:**

> Atualiza regularmente o antivírus do teu computador.

> Fornece o teu email apenas a pessoas que conheces.

> Protege o teu email com um filtro de spam/lixo eletrónico.

> Usa passwords complexas e altera-as com regularidade.

> Não forneças as tuas passwords a outras pessoas, mesmo que sejam da tua confiança.

> Faz sempre logout, quando saíres do teu email ou de uma página da web em que tenhas efetuado login.

> Se o conteúdo da página da web que estiveres a consultar for inadequado ou impróprio, avisa o administrador da página.

**NAS REDES SOCIAIS:**

> Opta por um perfil discreto, sem expores em demasia quem és e o que fazes.

> Não publiques / partilhes informação pessoal ( morada, telemóvel, idade, email, n.º de conta e de cartões de débito/crédito, nomes/fotos da tua família ).

> Personaliza as tuas definições de privacidade para que o teu perfil possa apenas ser visto por amig@s e familiares.

> Adiciona ou aceita amizade apenas de pessoas que conheças.

> Evita fazer comentários ou publicações em páginas com muitos subscritores.

> Não utilizes as redes sociais para ofender ou humilhar outra pessoa.

> Não faças, nem digas online nada que não serias capaz de dizer ou de fazer pessoalmente.

# O QUE FAZER SE FORES VÍTIMA DE CYBERBULLYING?

> Não respondas, nem reajas diretamente contra a pessoa/grupo de pessoas que te agrediu, insultou ou humilhou online.

> Guarda o conteúdo abusivo para teres provas do que se está a passar.

> Denuncia o conteúdo abusivo, bloqueia essa pessoa/grupo e elimina comentários e identificações que fizeram de ti.

> Conta o que se está a passar a um adulto em quem confies.

> Contata as autoridades policiais.

> Fala com a APAV. Podes pedir ajuda sem te identificares. O apoio é gratuito e confidencial.