



Prevenção ao Cyberbullying



1 RECONHEÇA O PROBLEMA



Cyberbullying é quando alguém humilha, ameaça, expõe ou persegue outra pessoa pela internet.

2 NÃO ENTRE NA PROVOCAÇÃO



Evite responder com raiva. Respirar, se afastar e buscar ajuda pode evitar mais agressões.

3 PENSE ANTES DE POSTAR



Não compartilhe boatos, apelidos cruéis, prints íntimos ou conteúdos que machuquem alguém.

4 GUARDE AS PROVAS



Salve prints, links, mensagens, perfis e datas. As evidências ajudam a denunciar e se proteger.

5 BLOQUEIE E DENUNCIE



Use os recursos das plataformas contra perfis ofensivos, falsos ou insistentes.

6 FALE COM UM ADULTO



Você não precisa enfrentar isso sozinho. Procure um adulto de confiança, a escola ou a família.

7 APOIE, NÃO ASSISTA



Se você vir cyberbullying, não curta, não compartilhe e não incentive. Apoiar a vítima faz diferença.

8 CUIDE DA SUA PRIVACIDADE



Revise quem pode ver seu perfil, comentários, marcações e publicações. Menos exposição, mais proteção.

9 RESPEITO TAMBÉM É ONLINE



Empatia, educação e responsabilidade ajudam a construir redes sociais mais seguras para todos.

