

Algumas capturas de imagem, que mostram que as respostas do ChatPDF vêm com a indicação do local do documento fornecido, onde ele baseou a sua resposta.



Introdução e Definição ↗2

- O cyberbullying consiste em causar dano intencional e repetido através do uso de dispositivos eletrônicos como computadores e telemóveis. Inclui assédio, ameaças e humilhação online em diversas plataformas digitais. ↗2
- Os efeitos negativos do cyberbullying abrangem impactos emocionais graves, como depressão, ansiedade, baixa autoestima, problemas escolares e pensamentos suicidas. ↗2
- O cyberbullying ocorre principalmente nas redes sociais, jogos online, plataformas de streaming e ambientes de realidade virtual, refletindo os locais de maior congregação dos jovens. ↗2

Dados Estatísticos e Tendências ↗3

- Cerca de 29% dos estudantes entrevistados ao longo de vários estudos relataram ter sido vítimas de cyberbullying em algum momento, enquanto aproximadamente 16% admitiram ter praticado cyberbullying. ↗3
- Em amostras recentes, observou-se um aumento da prevalência de vítimas (22,6% em 2021) e redução de agressores (4,9% em 2021), revelando dinâmicas variáveis ao longo do tempo. ↗3



Sim, as principais consequências para um jovem que é vítima de cyberbullying incluem:

- Sentimentos depressivos, tristeza, raiva e frustração.
- Baixa autoestima e ansiedade.
- Problemas familiares e dificuldades escolares.
- Delinquência e violência escolar.
- Pensamentos e tentativas suicidas.
- Impactos negativos na capacidade de aprender e sentir-se seguro na escola, com mais de 60% dos estudantes relatando essas dificuldades.
- Aproximadamente 10% dos alunos afirmaram ter faltado à escola ao menos uma vez no último ano devido ao cyberbullying.

Essas consequências mostram que os impactos do cyberbullying ultrapassam o mundo virtual e afetam profundamente a vida real dos jovens ↗2.

positivas em vez de pensamentos autodepreciativos.

- Utilizar as configurações de privacidade e controle de conta nos dispositivos, aplicativos e redes sociais para limitar quem pode contatá-los ou ver seu conteúdo.
- Registrar evidências do cyberbullying, como capturas de tela, gravações ou logs com data e hora, para poder reportar adequadamente.
- Reportar o incidente às plataformas envolvidas, utilizando informações e contatos disponíveis em sites especializados, como cyberbullying.org/report.
- Refletir e pensar antes de publicar algo na internet, considerando que qualquer conteúdo pode ser visto por diversas pessoas, incluindo pais e autoridades.

Além disso, testemunhas de cyberbullying são encorajadas a não silenciar, mas a apoiar a vítima, denunciar as ações abusivas e procurar ajuda adulta para melhorar a situação [77](#) [78](#).

Consegues fazer um cartaz destinado a jovens, para chamar a atenção para o problema do bullying?

🚫 **Diga NÃO ao Cyberbullying!** 🚫

Você já viu ou sofreu insultos, humilhações ou ameaças na internet? Não está sozinho, e há maneiras de agir!

O que você pode fazer? ✔ Ignore provocações pequenas — não alimente o agressor! ✔ Use as configurações de privacidade para se proteger. ✔ Registre provas (capturas de tela, mensagens) para denunciar. ✔ Converse com um adulto de confiança — família, professor, orientador. ✔ Denuncie o comportamento abusivo nas redes sociais e plataformas. ✔ Apoie seus amigos — juntos somos mais fortes!

Lembre-se: Bullying, seja presencial ou online, causa dor de verdade — depressão, ansiedade, isolamento... Mas a solidariedade, o respeito e a coragem podem fazer a diferença!

Juntos, podemos criar um ambiente online seguro e respeitoso para todos!

Para saber mais e pedir ajuda, acesse: cyberbullying.org/report

Este texto incorpora a importância da resiliência, da denúncia, do apoio mútuo e da conscientização sobre os efeitos negativos do cyberbullying, conforme destacado no documento [72](#) [77](#) [78](#).