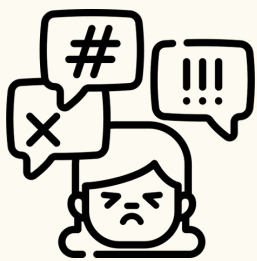


(CIBER)BULLYING: SINAIS DE ALERTA

O **bullying** e o **ciberbullying** são fenómenos que despertam receios a qualquer pai ou mãe. É importante agir o mais rápido possível, mas nem sempre as vítimas estão dispostas a pedir ajuda a alguém. Nesta infografia apresentamos alguns sinais de alerta a que os pais devem estar atentos.

Vítimas de *bullying*



Ferimentos e/ou lesões sem explicação.

Os seus pertences perdem-se ou ficam destruídos.

Mal-estar frequente (dores de cabeça ou estômago, por exemplo).

Alterações nas rotinas alimentares e de sono.

Dificuldades em dormir ou pesadelos frequentes.

Falta de vontade de ir à escola ou perda repentina de amigos.

Vítimas de *ciberbullying*



Ficar mal quando usa o telemóvel.

Secretismo em torno da sua vida digital.

Isola-se mais e evita pessoas e atividades habituais.

Suspender de forma repentina e sem razão o uso do telemóvel.

Sobressaltos ao receber mensagens.

Evitar conversas sobre o uso de tecnologias.