



A Digitalização na Escola

Manual de Literacia Digital e uso do Smartphone para o Ensino

Abril 2023

Versão 1.0

Conteúdos

1. Introdução.....	2
2. Pedagogia digital - Metodologia Digital.....	2
Vantagens do Uso de Tecnologia na educação.....	2
Desafios do Uso das Tecnologia na educação (Desvantagens).....	3
3. Uso de Smartphone para ensino	3
4. Uso da internet de forma segura	4
Segurança na internet.....	4
Os principais riscos da internet.....	5
Formas de ataques usando as TICS (Tecnologias de Comunicação e Informação)	6
5. Participar em reuniões usando plataformas digitais	7
Organizar aulas digitais	7
6. Baixar conteúdos credíveis e sites seguros.....	9
Como usar um verificador de segurança de sites	10
7. Uso do Youtube para aprendizagem de temas relevantes ao ensino	11
8. Bibliotecas Digitais	11
Sites de compra de livros académicos e informativos	13
9. Metodologias de criação e gestão de grupos de WhatsApp para actividades escolares.....	13
Crie um grupo sem chat.....	14
Determine a resposta de dúvidas em conversa privada.....	14
Estabeleça um horário para resposta	15
Evitar mensagens no fim de semana	15
Não fazer partilhaamentos no grupo.....	15
Escreva de forma concisa e objetiva.....	15
Seja rígido em relação ao cumprimento das regras	16

Gestão de grupos de WhatsApp para publicação de oportunidades de trabalhos e negócios.....	16
10. Smartphone e segurança online	17
Autenticação em dois Factores.....	17
Outras formas de se manter seguro	18
Política de privacidade e cookies	19
11. Assédio online	20
Como denunciar assédio online.....	20

1. Introdução

O presente Manual destina-se para o apoio aos formadores dos Institutos Agrários e está inserido no projeto de Literacia Digital e uso do Smartphone para o ensino.

As novas tecnologias permitem que a aprendizagem ocorra de forma interativa entre diferentes pessoas e em diferentes situações, independente do espaço e tempo devido à sua mobilidade e as facilidades oferecidas pelas Mídias digitais. As informações e conhecimentos são hoje transmitidos numa velocidade extraordinária, modificando a maneira das pessoas se relacionarem e aprenderem, principalmente a partir do uso do Smartphone, por este permitir o acesso a diferentes funcionalidades e aplicativos, podendo contribuir e ampliar as formas de aprender e ensinar no espaço escolar.

2. Pedagogia digital - Metodologia Digital

Pedagogia digital é uma abordagem educacional que utiliza tecnologias digitais para aprimorar o processo de ensino e aprendizagem. Ela envolve o uso de computadores, tablets, smartphones, aplicativos, jogos educativos, plataformas de e-learning e outras ferramentas digitais para tornar o processo de aprendizagem mais interativo, colaborativo e personalizado.

Vantagens do Uso de Tecnologia na educação

- a) **Personalização do ensino:** O professor pode acompanhar o desempenho de cada aluno de forma individualizada, ainda que não esteja o tempo todo ao lado dele observando;
- b) **Flexibilidade de horário e Localização:** uso das tecnologias permite a realização de atividades em simultâneo, as quais o aluno pode acessar no horário de sua preferência (assistir aulas gravadas, por exemplo), portanto rompe com a barreira de espaço e tempo;

- c) **Universalização do acesso a informação:** Hoje, as informações estão à disposição de qualquer pessoa com acesso à internet, passíveis de serem transformadas em conhecimento. Quando o professor chega em sala de aula para transmitir seu conhecimento, não raras vezes, os alunos já possuem alguma informação a respeito do assunto. Isso enriquece o processo de ensino-aprendizagem;
- d) **Estímulo e autodidacta:** A internet, principal fonte de disseminação da **cultura maker**, estimula as pessoas a colocarem a aprenderem por si.

Desafios do Uso das Tecnologia na educação (Desvantagens)

- a) **Distração dos alunos:** O maior e principal obstáculo imposto pelo uso de tecnologia na sala de aula é o problema da distração dos alunos. Portanto, é importante educar os alunos para que eles saibam separar os momentos de entretenimento e estudo com a mesma ferramenta;
- b) **Qualidade das Informações:** Na internet, qualquer informação pode ser publicada, independentemente da sua veracidade e validade. Assim, a qualidade das informações com as quais os alunos têm contacto é um obstáculo para os professores;
- c) **Superficialidade dos conteúdos:** Os conteúdos disponíveis na internet, em sua maioria, são superficiais, rápidos e objectivos.

3. Uso de Smartphone para ensino

As tecnologias móveis têm proporcionando a estruturação de um novo paradigma educacional, que recebeu o nome de *mobile learning* ou aprendizagem móvel, por ser produzida por meio de dispositivos móveis. Dentre estes recursos, os smartphones estão cada vez mais presentes na sala

A segurança informática cria métodos, procedimentos e normas que buscam identificar e eliminar as vulnerabilidades das informações e dos equipamentos físicos, como os computadores.

Este tipo de segurança conta com bases de dados, arquivos e aparelhos que fazem com que as informações importantes não caiam em mãos de pessoas erradas.

Uma das melhores formas de se manter seguro na internet é usando antivírus nos computadores, por isso sempre recomendamos ter um instalado nos seus equipamentos.



Os principais riscos da internet

Algumas das coisas que os cibercriminosos tentam fazer pela Internet são:

- Roubar informações
- Corromper informações
- Atacar sistemas ou equipamentos
- Roubar identidade
- Vender dados pessoais
- Roubar dinheiro



Formas de ataques usando as TICS (Tecnologias de Comunicação e Informação)



Os **vírus** são programas que alteram a operação de um computador sem que o usuário perceba. De uma forma geral, infectam diversos arquivos do sistema com a intenção de modificá-los para destruir os arquivos ou dados salvos no computador.



O **SPAM** é uma mensagem eletrônica que chega ao usuário sem a sua permissão ou sem seu desejo em recebê-lo. Geralmente são recebidas por e-mail, mas também podem circular pelas redes sociais ou comentários de blogs. O SPAM tem um fundo geralmente comercial, mas também pode assumir um viés criminoso.



Podemos chamar de **site falso** qualquer endereço na web criado com o objetivo de aplicar golpes. Em geral, as **páginas** apelam para o esquema de phishing, que consiste em capturar dados pessoais do usuário. Assim, os bandidos podem usar essas informações de maneira fraudulenta



Phishing é o crime de enganar as pessoas para que compartilhem informações confidenciais como senhas e número de cartões de crédito. Como em uma verdadeira pescaria, há mais de uma maneira de fisgar uma vítima, mas uma tática de phishing é a mais comum. As vítimas recebem um e-mail ou uma mensagem de texto que imita (ou “engana”) uma pessoa ou organização em que confiam, como um colega de trabalho, um banco ou um órgão governamental. Quando a vítima abre o e-mail ou o texto, eles encontram uma mensagem assustadora que induz a deixar o bom senso de lado ao deixá-los com medo. A mensagem exige que a vítima cesse um website e execute uma ação imediata ou assuma um risco por algum tipo de consequência.



A **engenharia social** é uma estratégia utilizada por cibercriminosos que induz usuários a enviar seus dados confidenciais e informações, abrir links para sites maliciosos ou até a infetar seus próprios computadores com malware.

5. Participar em reuniões usando plataformas digitais

Actualmente contamos com várias plataformas digitais para reuniões, como as que seguem a baixo:

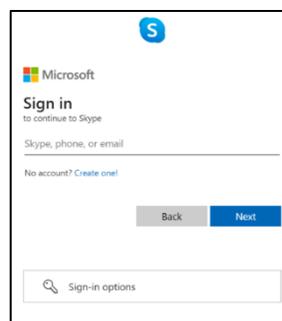
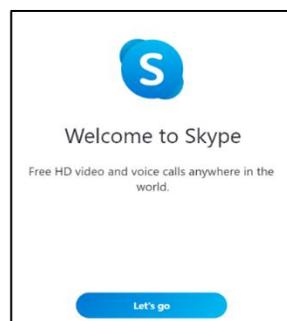
O **Google Classroom** (ou Google Sala de Aula), **GoogleMeet**, **Zoom** e **Skype** são algumas das ferramentas disponíveis que permitem que permitem fazer vídeos chamadas em alta resolução, conversar por texto e áudio de voz, compartilhar conteúdos e links externos. Permite acessar a reuniões ou aulas e podem ser usados a partir dum smartphone.

Organizar aulas digitais

Existem várias plataformas educativas digitais que possam ajudar os professores a lecionar as suas aulas à distância, e os professores podem configurar alguns recursos que podem ajudar na hora aplicar a ferramenta na aula. Abaixo segue uma ilustração de como usar algumas plataformas para iniciar uma reunião:

Skype

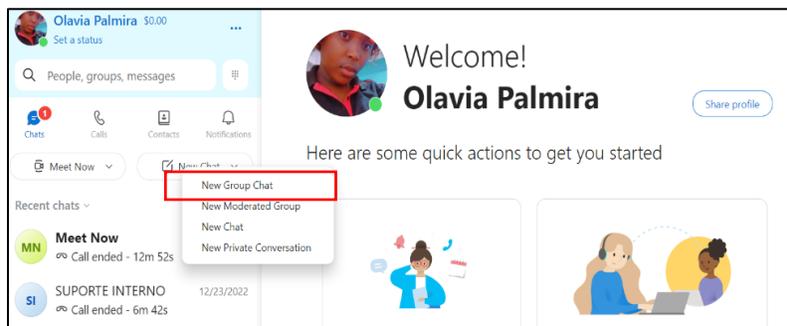
Para começar a que transferir o dispositivo iniciar seguida criar uma sessão



trabalhar no skype terá Skype para o seu a ferramenta e de conta gratuita e iniciar

Apos criar a conta e iniciar sessão ira criar um Chat seguindo os seguintes passos abaixo:

- I. Selecione o  botão **New Chat** e selecione **New Group Chat** da lista;
- II. Selecione  **A imagem do perfil de Atualização** se quiser fazer o upload de uma fotografia para o seu grupo;



- III. Introduza um nome para o grupo (tem de o fazer para poder continuar);
- IV. Selecione a seta **seguinte** para criar o seu grupo;

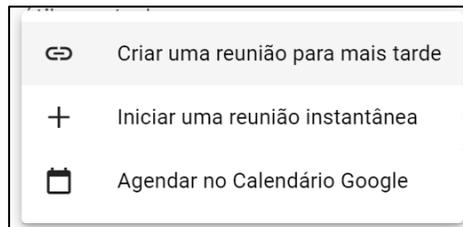
Para adicionar um grupo de conversa, na opção “New Group Chat” (Novo grupo de conversa), selecione os contactos da sua lista ou selecione “**Procurar**” e digite o nome do contacto que pretende adicionar e apos seleccionar todos os contactos clica no botão **Done** e inicia o Chat.

Google meet

Para iniciar uma aula no Google Meet e a partir do Browser Chrome pressione em “entrar” ou “Iniciar” uma reunião como mostra a figura abaixo.



Se você tiver um código de reunião, insira um código no campo “Introduza um Código ou Link” e clique em Entrar. Se você deseja iniciar uma nova reunião, clique em nova Reunião e escolha uma opção:



- **Criar uma reunião para mais tarde:** irá gerar um link de reunião que você pode compartilhar para se encontrar agora ou mais tarde.
- **Iniciar uma reunião instantânea:** cria uma reunião da qual deseja iniciar no exacto momento.
- **Google Agenda:** Para agendar uma reunião, você será direcionado para Calendário do Google.

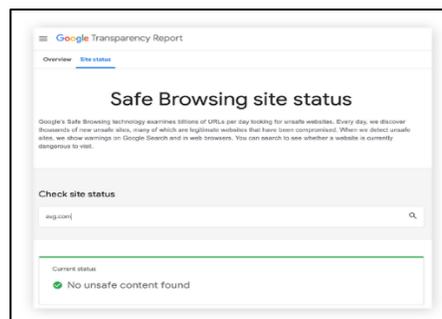
6. Baixar conteúdos credíveis e sites seguros

A Internet está repleta de golpes, portanto, as verificações de segurança do site são cruciais para manter a segurança online. Antes de acessar um novo site e potencialmente expor informações pessoais confidenciais

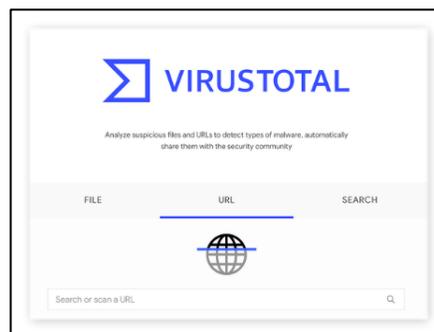
É sempre bom ter cautela e é essencial usar um verificador de sites ou verificar a reputação de um site antes de interagir com ele ou inserir informações pessoais.

Como usar um verificador de segurança de sites

Para conferir rapidamente se um site é legítimo ou se um URL¹ é seguro, use um verificador de segurança de site, como o serviço Navegação Segura do Google. Para descobrir se um link é seguro, basta copiar e colar qualquer URL na caixa de pesquisa e apertar a tecla ENTER. O verificador de URL do serviço Navegação Segura do Google testará o link e, em apenas alguns segundos, fará um relatório sobre sua legitimidade e reputação. Seu uso é simples como segue na imagem.



VirusTotal (<https://www.virustotal.com/gui/home/url>), é o site gratuito de verificação de segurança. Ela analisa outros sites utilizando mais de 70 tipos de escaneamentos antivírus e serviços de lista de URL e domínios bloqueados. Este verificador de links detecta vários tipos de malware, vírus de computador e outras ameaças de segurança.



Basta inserir o URL desejado e pressionar **ENTER**, ele escaneia rapidamente o URL e cria um relatório imediatamente.

¹ URL é uma sigla em inglês para "Uniform Resource Locator" (Localizador Uniforme de Recursos). É um endereço único que identifica um recurso na internet, como um site, uma imagem, um vídeo ou um arquivo de áudio.

7. Uso do Youtube para aprendizagem de temas relevantes ao ensino



é a maior plataforma de vídeos do mundo e conta com usuários de todas as partes do mundo. É possível acompanhar conteúdos variados desde do entretenimento, científicos, educacionais e muitas outras áreas. A plataforma pode ser uma grande aliada para seu aprendizado e existem muitos canais no Youtube para ajudar nos estudos. Alguns exemplos são:

- **YouTube Edu** - Neste canal os conteúdos estão divididos por tema e disciplina, o que facilita muito a busca de determinado assunto. Além disso, também existem vídeos com resoluções de questões e curiosidades.
- **Imaginie** – Neste canal existem vários vídeos de dicas sobre temas, como utilizar, seleccionar, organizar argumentos, uso dos conectivos e muitos outros assuntos.
- **Ferretto Matemática** - O canal contém vídeos do mais básico até o mais avançado, ajudando quem está na escola até graduados do ensino superior.
- **Curso em Vídeo** – O canal contém vídeos de vários cursos de TIC, devidos em playlist.

8. Bibliotecas Digitais



Biblioteca Digital é um acervo de obras completas como livros, apostilas, áudios e vídeos que ficam armazenados na Nuvem e podem ser acessados por meio de dispositivos conectados à internet. Não possuem livros convencionais, sendo que estes passam a ser livros e publicações electrónicas organizados sistematicamente. Contudo,

oferecem os mesmos serviços que a biblioteca tradicional, só que com a utilização de ferramentas tecnológicas que facilitam o armazenamento, a busca e a recuperação da informação eletrônica.

Algumas das bibliotecas mais populares incluem:

Biblioteca Virtual da BIOFUND é um arquivo online de informação sobre a biodiversidade de Moçambique, organizado de acordo com as linhas sugeridas pelo Mecanismo de Câmara de Compensação da



Convenção sobre a Biodiversidade. A Biblioteca Virtual esforçar-se-á por disponibilizar todos os documentos, estudos, relatórios, artigos, materiais educativos e de comunicação, mapas e ficheiros digitais produzidos, para servir de repositório da nossa memória institucional colectiva enquanto comunidade conservacionista. Este Acervo pode ser feito a partir do seguinte site: <https://www.biofund.org.mz/> .

MZFormativa: disponibiliza uma biblioteca online com recursos literários e académicos dos maiores pensadores, teóricos e cientistas a nível mundial. São livros, sebatas ou outro tipo de publicação disponível para download



gratuito em formato PDF para que os estudantes moçambicanos possam ter disponível fontes de conhecimento usadas nos países mais desenvolvidos. Este Acervo pode ser feito a partir do seguinte site: <https://www.mzformativa.com/pt/biblioteca> .

Biblioteca Digital Mundial (World Digital Library): uma rede biblioteca digitais que oferece acesso gratuito a manuscritos raros, mapas, fotografias e outros documentos importantes de todas as culturas do mundo. Esta biblioteca digital que contém mais de 60.000 livros eletrônicos gratuitos, incluindo obras de domínio público. Este Acervo pode ser feito a partir do seguinte site: <https://sistema.bibliotecas.fgv.br/>

Internet Archive: uma biblioteca digital sem fins lucrativos que oferece acesso gratuito a milhões de livros, filmes, músicas, arquivos de software e muito mais. Este Acervo pode ser feito a partir do seguinte site: <https://archive.org/>

PubMed: uma biblioteca online de artigos científicos e médicos, mantida pelo National Institutes of Health dos Estados Unidos. Este Acervo pode ser feito a partir do seguinte site: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.

Open Library: uma biblioteca digital de acesso gratuito que permite aos usuários ler e emprestar mais de 1,7 milhão de livros eletrônicos. Este Acervo pode ser feito a partir do seguinte site: <https://openlibrary.org/>.

Sites de compra de livros académicos e informativos

Actualmente contamos com vários sites para compra de livros alguns deles são:

Portal do Governo de Moçambique: <https://www.portaldogoverno.gov.mz/>

Mabuko.co.mz; Académica, LDA's; Bazara.co.mz; Amazon: <https://www.amazon.com.br/>;
Submarino: <https://www.submarino.com.br/>; Saraiva: <https://www.saraiva.com.br/>; Estante Virtual: <https://www.estantevirtual.com.br/>; Cultura: <https://www.livrariacultura.com.br/>;
Travessa: <https://www.travessa.com.br/>; Martins Fontes Paulista: <https://www.martinsfontespaulista.com.br/>; Livraria da Folha: <https://www.livrariadafolha.com.br/>; Livraria da Vila: <https://www.livrariadavila.com.br/>; Fnac: <https://www.fnac.com.br/>

9. Metodologias de criação e gestão de grupos de WhatsApp para actividades escolares

O WhatsApp é um serviço de envio de mensagens, semelhante a SMS, onde pode também enviar mensagens de voz, fotos e para grupos de pessoas, e ainda fazer chamadas de voz e de vídeo.

Assegurarão algumas **formas e regras para grupos de WhatsApp de escolas** e é essencial para que o canal não perca o foco no seu propósito. A sobrecarga de mensagens afeta praticamente todo mundo que usa apps de mensagens, então o grupo de escola no WhatsApp precisa **ser bem moderado**.



Abaixo seguem algumas regras essenciais que devem ser aplicadas pelo professor em grupos de Escola

Crie um grupo sem chat

Apenas o **administrador**, no caso, o professor, é que pode enviar mensagens. Então, o grupo serve apenas para enviar avisos, fazer repasses sobre actividades, notificar sobre eventos na escola, etc. Dessa forma, o professor e os membros do grupo não se perdem entre inúmeras mensagens, o que garante o objetivo do grupo. Caso, você queira criar o grupo com o chat aberto, a dica é ser um moderador bem rígido e não deixar passar nenhuma atitude que saia das regras estabelecidas.

Determine a resposta de dúvidas em conversa privada

Se o grupo tiver o chat fechado, avise aos alunos ou pais que dúvidas e perguntas podem ser enviadas diretamente para o professor. Assim, o professor faz um filtro do que deve ou não ir para o grupo. Se o professor recebeu uma dúvida frequente sobre um aviso então irá responder no grupo para todos, mas caso a dúvida seja uma dificuldade pontual, responda no chat individual para quem perguntou.

Estabeleça um horário para resposta

Tanto os professores quanto os alunos ou pais têm uma rotina atribulada e não estão disponíveis 24h para ver e responder as mensagens. Para evitar a sobrecarga de trabalho, outras formas e regras para grupos de WhatsApp de escolas é estabelecer um horário para as respostas. Os alunos ou pais podem enviar mensagem quando puderem, mas precisam estar cientes do horário que o professor estará disponível para responder. Essa é uma regra comum em serviços de atendimento ao cliente e pode ser muito bem aproveitada no WhatsApp da escola.

Evitar mensagens no fim de semana

Mesmo com a rotina muito apertada, peça de forma gentil que os alunos, pais e responsáveis evitem enviar mensagens no fim de semana. Principalmente, se o chat do grupo for aberto, mas a regra também vale para quando o contato é individual, apenas com o professor. Entre todas as dicas e regras para grupos de WhatsApp de escolas, essa é muito importante, pois é uma forma de preservar o momento de descanso do professor.

Não fazer compartilhamentos no grupo

Ao criar o grupo, deixe claro que o objetivo é receber mensagens importantes da escola e sobre a turma do filho. Então proíba alguns tipos de compartilhamentos comuns como: áudios, fotos e vídeos de assuntos que fujam do objetivo do grupo; links de notícias, principalmente de manchetes sensacionalistas. Esses são apenas alguns exemplos de compartilhamentos que geram conversas paralelas e fazem com que muitas pessoas não gostem de participar de grupos.

Escreva de forma concisa e objetiva

Para facilitar a leitura e evitar dúvidas, outra das dicas e regras para grupos de WhatsApp de escolas é escrever de forma coerente, coesa e objetiva. Evite os “textões” e se precisar escrever mensagens

longas aqui vão alguns truques: escreva frases curtas; crie tópicos para facilitar a leitura; use também os recursos de destaque como itálico (**ex: *_texto_***), **negrito (ex.: **texto****).

Seja rígido em relação ao cumprimento das regras

Escreva uma mensagem de forma geral, pedindo de forma educada que os membros se atentem às regras do grupo e avise que a mensagem será deletada. Assim, as pessoas vão se educando e ficando mais atentas com quem e onde compartilham coisas no WhatsApp.

Gestão de grupos de WhatsApp para publicação de oportunidades de trabalhos e negócios.

A interação de um professor e um ex-aluno pode ter um impacto significativo na vida profissional do aluno de diversas maneiras:

- a) **Networking:** Um ex-aluno pode ajudar a criar conexões valiosas no mundo profissional. Se o ex-aluno já estiver estabelecido em uma determinada carreira, ele ou ela pode apresentar o aluno a outras pessoas na mesma área ou até mesmo ajudá-lo a conseguir um emprego.
- b) **Aconselhamento:** O professor pode aconselhar o aluno sobre suas opções de carreira e fornecer informações sobre as habilidades e preferir entrar em uma determinada área. O professor pode orientar o aluno sobre quais cursos e experiências são mais relevantes para a carreira desejada.
- c) **Referências:** Se o ex-aluno teve uma boa experiência com o professor, ele ou ela pode ser uma referência valiosa para o aluno em busca de emprego ou oportunidades de estágio.

- d) **Mentoria:** Um ex-aluno que já passou pelos desafios de iniciar uma carreira pode ajudar a orientar o aluno em questões práticas relacionadas à carreira, como desenvolvimento de habilidades, networking, gestão de tempo e equilíbrio trabalho-vida pessoal.
- e) **Inspirar:** Um ex-aluno que teve sucesso em sua carreira pode servir como uma inspiração e um exemplo para o aluno, mostrando-lhe que é possível alcançar seus objetivos profissionais.

Em resumo, a interação entre um professor e um ex-aluno pode ser muito valiosa para a vida profissional do aluno. O professor pode oferecer orientação e conselhos valiosos, enquanto o ex-aluno pode fornecer insights práticos e conexões no mundo profissional.

10. Smartphone e segurança online

Com o crescente uso da tecnologia móvel, os smartphones tornaram-se parte integrante de nossas vidas, permitindo-nos ficar conectados e acessar uma variedade de serviços online. No entanto, com essa conectividade também surgem preocupações de segurança online, como roubo de informações pessoais e financeiras, malware e phishing.

Felizmente, existem várias abordagens de segurança online que podem ser integradas usando um smartphone. Essas abordagens podem incluir o uso de aplicativos de segurança, configurações de privacidade e segurança, autenticação de dois fatores e ações de conscientização e educação do usuário.

Autenticação em dois Factores

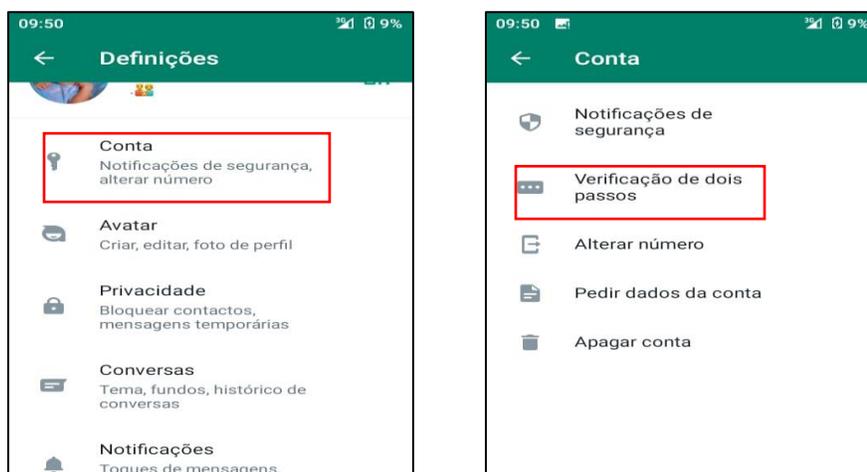
A segurança online não é feita somente nos websites, mas também em aplicativos como o WhatsApp, Gamil, e outros aplicativos.

Abaixo seguem algumas dicas de como evitar Riscos no WhatsApp

- A **verificação em duas etapas** é um recurso opcional no **WhatsApp**, mas recomendado. Ao activar, qualquer tentativa de uso do seu número de celular (em outros aparelhos e/ou por terceiros) terá que usar, também, um PIN de seis dígitos. Além disso, você pode inserir seu endereço de e-mail para caso venha a esquecer o código de acesso. É importante, porém, que a sua conta de e-mail esteja segura.

Abaixo seguem uma ilustração de como e feita essa configuração

- I. Primeiro a ira aceder as Definições do seu WhatsApp e pressionar na opção **conta**, e de seguida ira pressionar na opção **verificação em dois passos**



- II. De seguida ira criar um PIN de 6 dígitos e ira fazer a confirmação do mesmo, e ira adicionar o email para repor o Pin caso esqueça.

Outras formas de se manter seguro

- **Desconfie de mensagens** que possuam erros ortográficos ou gramaticais e que peçam que você toque em um determinado link para obter alguma vantagem;

- Evite responder mensagens que peçam que você **encaminhe informações pessoais** como: número de cartão de crédito, conta bancária, data de aniversário, senha etc;
- **Não opere a rede de mentiras.** Evite os pedidos para repassar a mensagem;
- **Links sugeridos (e encurtados) são perigosos,** podem levar a sites falsos, formulários maliciosos, instalação de APKs não solicitados ou até arquivos executáveis .exe e plugins em caso de uso do WhatsApp Web, no computador;

Política de privacidade e cookies



- ✓ **Uma política de privacidade** é um documento que descreve como uma empresa ou organização coleta, usa e protege informações pessoais que são coletadas dos usuários
- ✓ **Os cookies** são pequenos arquivos de texto que são armazenados no computador ou dispositivo móvel de um usuário quando ele visita um site. Os cookies são usados para armazenar informações sobre a atividade do usuário no site, como as páginas que ele visitou, as músicas de idioma e outras informações que ajudam a personalizar a experiência do usuário.
- ✓ **Uma política de cookies** é uma seção da política de privacidade que descreve como um site usa cookies e outras tecnologias de rastreamento. A política de cookies deve explicar que tipos de cookies são usados, como eles são usados e como os usuários podem controlar ou desativar os cookies. É importante que os usuários saibam quais informações estão

sendo coletadas sobre eles e como essas informações estão sendo usadas, a fim de proteger sua privacidade online.

11. Assédio online



O **assédio online**, também conhecido como *cyberbullying*, é a prática de usar a internet e outras tecnologias digitais para assessorar, ameaçar, intimidar ou difamar alguém. Isso pode incluir

mensagens ofensivas, comentários abusivos, fotos ou vídeos estranhos, falsas queixas e outras formas de comportamento hostil. O assédio online pode acontecer em qualquer plataforma de mídia social, cargas, fóruns de discussão, jogos online ou qualquer outro ambiente virtual onde as pessoas interagem. Infelizmente, o anonimato na internet pode permitir que as pessoas ajam de maneira mais agressiva e cruel do que fariam pessoalmente.

O assédio online pode ter graves consequências emocionais e psicológicas para as vítimas, incluindo ansiedade, depressão, baixa autoestima, isolamento social e, em casos extremos, até suicídio. É importante que todos nós nos tornemos mais conscientes desse problema e trabalhemos juntos para combater o assédio online e promover um ambiente mais seguro e acolhedor na internet.

Como denunciar assédio online

Se você estiver sofrendo assédio online, é importante denunciar o comportamento para que possa receber ajuda e tomar as medidas necessárias para se proteger. Aqui estão alguns passos que você pode seguir para denunciar o assédio online:

1. **Coletar provas:** é importante documentar o assédio online, tirando screenshots das mensagens ou publicações, salvando e-mails ou escondido de áudio, caso existam. Essas provas podem ser úteis quando você denuncia o comportamento.
2. **Bloquear o assessor:** a maioria das plataformas de mídia social permite que você bloqueie os usuários, impedindo que eles entrem em contato com você. Essa é uma maneira rápida de parar o assédio.
3. **Denunciar o assédio:** se o assédio continuar, você pode denunciá-lo para a plataforma de mídia social ou serviço que está sendo usado para o assédio. A maioria das plataformas tem políticas de uso que proíbem o assédio, e você pode usar os recursos de denúncia disponíveis para relatar o comportamento.
4. **Denunciar às autoridades:** em casos graves de assédio online, você pode denunciar às autoridades.
5. **Buscar ajuda:** se você estiver sofrendo de ansiedade, depressão ou outros problemas emocionais como resultado do assédio online, é importante buscar ajuda de um profissional de saúde mental.