

MANIFESTO jovem

ON Direitos Humanos Ciberbullying OFF

O digital faz parte da nossa vida.

É onde comunicamos, aprendemos, participamos e mostramos quem somos. Não é um espaço separado do mundo real. É uma extensão dele.

Aquilo que acontece online tem impacto real nas pessoas. Afeta a autoestima, a saúde mental, a liberdade e o bem-estar. Ainda assim, muitas situações de violência digital continuam a ser desvalorizadas, ignoradas ou tratadas como normais.

Este Manifesto nasce da convicção de que os direitos humanos se aplicam plenamente no espaço digital e de que o *ciberbullying* é uma forma de violência que exige uma resposta coletiva, consciente e responsável. O silêncio perante esta violência permite que ela continue, o que nós não aceitamos.

1. O que entendemos por *ciberbullying*

Entendemos por *ciberbullying* qualquer comportamento que, através de meios digitais, tenha como objetivo ou efeito humilhar, ameaçar, intimidar, excluir, perseguir ou silenciar outra pessoa ou grupo.

O *ciberbullying* pode acontecer através de mensagens escritas ou de voz, comentários, imagens, vídeos, grupos ou plataformas digitais. Pode ser repetido ou ocorrer uma única vez, tornando-se permanente, viralizar e ser visualizado repetidamente, com um impacto grave, sobretudo quando envolve exposição pública, anonimato ou a dificuldade em eliminar conteúdos que permanecem online, perpetuando a vitimização

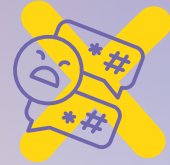
- ❏ Não se trata de uma brincadeira, de um conflito menor ou de exagero.
- ❏ Mesmo um único ato pode causar danos profundos e duradouros.
- ❏ O *ciberbullying* é uma forma de violência.

2. O Ciberbullying como violação de Direitos Humanos

O ciberbullying não afeta apenas relações interpessoais. Afeta direitos fundamentais.

Quando alguém é alvo de *ciberbullying*, estão em causa:

- 🗨 **a dignidade da pessoa;**
- 🗨 **a integridade psicológica e a saúde mental;**
- 🗨 **o direito à privacidade;**
- 🗨 **a liberdade de expressão, quando o medo leva ao silêncio;**
- 🗨 **o direito a sentir-se seguro, em especial no caso de crianças e jovens.**



Quando o medo impede alguém de se expressar ou de participar, há direitos que deixam de ser exercidos. Os direitos humanos não deixam de existir quando ligamos um dispositivo. No espaço digital, continuam a ser direitos e devem ser respeitados e protegidos.

3. Princípios que orientam este manifesto

Este Manifesto assenta em princípios claros:

- 🗨 **A dignidade humana vem sempre em primeiro lugar;**
- 🗨 **O sofrimento online é real e tem consequências reais;**
- 🗨 **O espaço digital não é um espaço sem regras ou sem consequências;**
- 🗨 **A liberdade de expressão exige responsabilidade;**
- 🗨 **O anonimato não justifica a violência;**
- 🗨 **Partilhar ódio ou humilhação também é uma forma de agressão;**
- 🗨 **Nenhuma forma de violência deve ser normalizada;**
- 🗨 **Crianças e jovens merecem proteção reforçada;**
- 🗨 **O silêncio perante o *ciberbullying* também causa dano.**



4. Direitos no espaço digital

Todas as pessoas têm direito a participar no espaço digital em condições de respeito, segurança e bem-estar.

Isso inclui o direito a:

- 🗨️ **estar online sem medo de ser atacado ou humilhado;**
- 🗨️ **ver a sua privacidade respeitada;**
- 🗨️ **receber apoio quando se é vítima de *ciberbullying*;**
- 🗨️ **denunciar situações de violência digital sem culpa;**
- 🗨️ **ter acesso a educação contínua para a cidadania e literacia digital.**



Um espaço digital seguro não é um privilégio. **É um direito.**



5. Responsabilidades partilhadas

A prevenção e o combate ao *ciberbullying* exigem uma responsabilidade coletiva:

- 🗨️ **O Estado tem o dever de proteger direitos, promover educação e garantir respostas eficazes;**
- 🗨️ **As escolas devem prevenir, intervir e apoiar, criando ambientes seguros;**
- 🗨️ **As plataformas digitais devem reconhecer o impacto das suas ferramentas e agir de forma responsável;**
- 🗨️ **As famílias têm um papel essencial no acompanhamento e no diálogo;**
- 🗨️ **A comunidade não pode ignorar nem normalizar a violência;**
- 🗨️ **Os utilizadores, incluindo os jovens, têm responsabilidade nas escolhas que fazem *online*;**
- 🗨️ **Quem ataca, quem partilha, quem comenta e quem se mantém em silêncio contribuem, de formas diferentes, para que a violência continue ou termine.**

Combater o *ciberbullying* não é censurar. **É cuidar.**



6. Compromisso para a ação



Através deste Manifesto, assumimos o compromisso de:

- promover o respeito, a empatia e a responsabilidade no ambiente digital;
- apoiar a educação para os direitos humanos e para a utilização consciente da tecnologia;
- apoiar quem é vítima de *ciberbullying*;
- incentivar a denúncia e a intervenção responsável;
- envolver os jovens como parte ativa das soluções.



A mudança começa com escolhas individuais, mas constrói-se de forma coletiva.

7. Um compromisso com o futuro



Nós temos um SONHO,

Um daqueles que nascem no peito,
teimosos como quem acredita mesmo
que o mundo pode ser melhor.

Sonhamos um lugar digital
onde cada pessoa cabe inteira,
onde existir não dói,
onde falar não fere,
onde o medo não encontra casa.

Recusamos que o medo seja costume,
que a humilhação se torne normal,
que o silêncio cresça como erva daninha
entre as nossas palavras.

Queremos transformar o silêncio em passo,
a indiferença em gesto,
e devolver à responsabilidade
o brilho que nunca devia ter perdido.

Este Manifesto diz, ao jeito simples da verdade,
que cidadania é respeito,
é dignidade acesa,
também – e sobretudo – na vida digital
que atravessa os nossos dias.

Combater o *ciberbullying*
é defender o que é humano.

Hoje,
amanhã,

e no horizonte que ainda se inventa.

Os contributos dos mais de 300 jovens foram
reunidos e integrados numa versão final, cuja
construção textual recorreu ao uso de inteligência
artificial.



Este Manifesto foi apresentado no Dia da Internet Mais Segura 2026. [Espreita aqui!](#)

