



CyberBuddy



Co-funded by
the European Union

Guia para os *Escape Rooms* Virtuais Cyberbuddy

Introdução

Conceito de *Escape Rooms* Virtuais

Visão geral dos temas dos *Escape Rooms* Virtuais

- Falsificação e roubo de identidade
- Partilha de conteúdo sensível
- Perseguição Virtual
- Divulgação de informações pessoais (*Doxing*)
- Imagens Manipuladas
- Revelação Forçada (*Outing*)
- Receção de mensagens inadequadas
- Partilha não-intencional de dados pessoais
- Chantagem sexual
- Assédio virtual
- Disseminação de boatos e informações falsas
- Desafios prejudiciais
- Isolamento social
- Partilha não consentida de fotografias nas redes sociais
- Lidar com a chantagem
- Discurso de ódio e discriminação
- Partilha não-intencional de localização
- Lidar com ameaças e insultos virtuais

Conclusão



Introdução

Este guia apresenta o conceito de **Escape Rooms Virtuais**, que são atividades online concebidas para melhorar as competências dos alunos no âmbito do pensamento crítico, da resolução de problemas e da consciência social. Os alunos são convidados a explorar uma variedade de cenários e questionários que refletem situações da vida real, incentivando a aprendizagem individual e colaborativa. Estes *escape rooms* virtuais proporcionam uma abordagem educativa inovadora que combina a narração de histórias com a resolução interativa de problemas. Os alunos são motivados a pensar de forma estratégica e criativa através de conteúdos cativantes e questionários práticos. Ao completarem estes *escape rooms* virtuais, os alunos receberão apoio para desenvolverem as suas competências de literacia digital e mediática, de modo a agirem responsabilmente online.

O guia fornece informações mais aprofundadas sobre cada um dos 18 tópicos dos *Escape Rooms* Virtuais CyberBuddy. Cada tópico é explorado, oferecendo uma breve introdução e uma visão geral das competências-chave abordadas em cada *escape room*. Se os alunos pretendem melhorar a sua compreensão e as suas competências na gestão do assédio virtual, do isolamento social e de outras ameaças online, estes *escape rooms* virtuais oferecem um ambiente de aprendizagem envolvente e seguro.

Conceito de *Escape Rooms* Virtuais

Um *Escape Room* Virtual é uma experiência online imersiva projetada para que os participantes testem e desenvolvam o raciocínio, colaborando com os colegas.

Ao completar os quebra-cabeças e minijogos, os alunos podem aplicar as seguintes competências para resolver e completar o *escape room* virtual:

- Pensamento crítico,
- Resolução de problemas,
- Consciência social,
- Pesquisa autónoma.

Os *escape rooms* virtuais oferecem uma abordagem inovadora à educação e promovem a participação ativa e a resolução de problemas do mundo real. Essas atividades interativas visam envolver os indivíduos na sua aprendizagem, levando-os a aplicar os conhecimentos de forma criativa e prática.

Os *escape rooms* virtuais combinam narrativa, resolução de quebra-cabeças e pensamento crítico para criar um ambiente imersivo. Isso motiva os alunos a colaborar e a pensar estrategicamente para ultrapassar obstáculos. Esta abordagem tem como objetivo aumentar o envolvimento e promover uma compreensão mais profunda dos assuntos, uma vez que os alunos têm de aplicar o que aprenderam para progredir.

Um dos principais benefícios de usar *escape rooms* virtuais na educação é a oportunidade de desenvolver e usar uma variedade de competências em simultâneo. Os alunos são encorajados a pensar criticamente, a comunicar eficazmente e a trabalhar em conjunto para um objetivo comum. Estas atividades exigem frequentemente uma combinação de diferentes competências, desde o raciocínio lógico à literacia digital, garantindo uma experiência de aprendizagem abrangente. A natureza colaborativa destes *escape rooms* também reflete cenários do mundo real, onde o pensamento crítico e a resolução de problemas são essenciais. À medida que os alunos avançam pelos questionários e *escape rooms*, ganham confiança nas suas capacidades e aprendem a abordar os problemas de diferentes perspetivas.

Os *escape rooms* virtuais também oferecem a flexibilidade de adaptar os conteúdos a objetivos de aprendizagem específicos ou a necessidades individuais dos alunos. Os professores podem escolher *escape rooms* que estejam de acordo com os objetivos curriculares ou que visem competências específicas, tornando-os uma ferramenta versátil em qualquer ambiente educativo. Além disso, o feedback imediato fornecido durante estas atividades permite que os alunos aprendam com os seus erros e ajustem as suas ações em tempo real, promovendo uma “mentalidade de crescimento”.

Visão geral dos temas dos *Escape Rooms* Virtuais

Falsificação e roubo de identidade

Neste *escape room*, os alunos terão a oportunidade de perceber como é fácil ser vítima de falsificação e roubo de identidade online e as consequências que isso pode acarretar nas suas vidas. A confiança da personagem principal é posta à prova quando faz amizade com um estranho, que mais tarde tenta manipulá-la para que partilhe informações pessoais. Através de uma série de etapas, o aluno tem a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos e competências, além de adquirir novos saberes e obter uma perspetiva diferente sobre o tema.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual das consequências da usurpação de identidade para as vítimas.
- Conhecimento factual sobre a prevenção da usurpação de identidade.
- Conhecimento prático da proteção da identidade e dos dados pessoais.
- Compreensão dos procedimentos para denunciar e bloquear utilizadores abusivos nas plataformas das redes sociais.
- Realização de uma avaliação crítica das interações online e identificação de comportamentos prejudiciais.
- Melhoria de conhecimentos em matéria de configuração e gestão de controlos de privacidade nas contas das redes sociais.
- Tomada de consciência quanto aos riscos associados a um perfil público digital.
- Capacidade de expressar empatia em relação a indivíduos que experienciam assédio virtual e reconhecimento do impacto emocional que isso pode ter sobre eles.
- Capacidade para demonstrar um comportamento proativo na proteção de si mesmo e dos outros contra o assédio virtual.

Partilha de conteúdo sensível

Neste *escape room*, são retratadas diferentes situações em que as personagens são vítimas da partilha online de conteúdos sem o seu consentimento. O aluno tem a oportunidade de se colocar no lugar do protagonista e decidir o que faria nessas circunstâncias, bem como de refletir sobre as suas próprias ações passadas e futuras ao publicar conteúdos online.

Este *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual das consequências da partilha de conteúdo sensível online.
- Conhecimento factual sobre o que constitui um conteúdo sensível.
- Conhecimento prático da proteção da identidade e dos dados pessoais.
- Compreensão dos procedimentos para denunciar e bloquear utilizadores abusivos nas plataformas das redes sociais.
- Realização de uma avaliação crítica das interações online e identificação de comportamentos prejudiciais.
- Melhoria de conhecimentos em matéria de configuração e gestão de controles de privacidade nas contas das redes sociais.
- Consciencialização quanto aos riscos associados a um perfil público digital.
- Disposição para demonstrar empatia para com as pessoas que sofrem as consequências da partilha de conteúdos sensíveis e reconhecimento do impacto emocional que isso pode ter sobre elas.
- Apetência para adotar um comportamento proativo para se proteger a si próprio e aos outros da partilha de conteúdo sensível.

Perseguição Virtual

Os alunos têm a oportunidade de testemunhar os efeitos de uma relação de controle e a forma como esta pode afetar negativamente as realizações pessoais e profissionais. O *escape room* também explora diferentes opções sobre como lidar com situações semelhantes do ponto de vista do bem-estar pessoal e também jurídico.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual das consequências da usurpação de identidade para as vítimas.
- Conhecimento factual sobre a prevenção da usurpação de identidade.
- Conhecimento prático sobre a proteção da identidade e dos dados pessoais.
- Compreensão dos procedimentos de denúncia e bloqueio de utilizadores abusivos nas redes sociais.
- Avaliação crítica das interações virtuais e identificação de comportamentos prejudiciais
- Melhoria de conhecimentos em matéria de configuração e gestão de controles de privacidade em contas de redes sociais.

- Consciencialização quanto aos riscos associados à criação de um perfil público digital.
- Demonstração de empatia para com as pessoas que sofrem assédio virtual e reconhecimento do impacto emocional sobre elas.
- Disposição para demonstrar um comportamento proativo para se proteger a si e aos outros do assédio virtual.

Divulgação de informações pessoais (*Doxing*)

Definição de *doxing* - a ação ou o processo de procurar e publicar na Internet informações privadas ou de identificação sobre um determinado indivíduo, normalmente com intenções maliciosas.

Os alunos podem aprender várias lições valiosas durante este *escape room* virtual. Destaca-se a importância da segurança online e de ser cauteloso na partilha de informações pessoais nas redes sociais. Também se centra na importância de tomar medidas quando confrontados com assédio online, como procurar apoio de adultos de confiança e envolver as autoridades. Os *escape rooms* virtuais apresentados incentivam os alunos a serem proativos na proteção da sua privacidade digital e a reconhecerem casos de cyberbullying e abuso online.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual da definição e reconhecimento do fenómeno do *doxing* e das suas formas, incluindo a partilha de informação privada, pública ou não, e a sua utilização para fins punitivos.
- Conhecimento factual sobre as implicações emocionais e de saúde mental do *doxing*.
- Conhecimento prático de medidas preventivas e reativas para lidar com situações futuras, tais como dos direitos de privacidade e procedimentos de denúncia de ameaças.
- Compreensão da importância da segurança online e da proteção das informações pessoais.
- Aplicação de conhecimentos para identificar os riscos e as consequências das interações online com pessoas desconhecidas.
- Desenvolvimento de capacidades que permitam identificar a eficácia das medidas adotadas.
- Tomada de consciência dos riscos associados à exposição online e das medidas de segurança online (como o bloqueio de um utilizador e a denúncia às autoridades).
- Reconhecimento da necessidade de comunicar com a família ou figuras de apoio quando se lida com ameaças online.
- Desenvolvimento de atitudes de autoproteção e de confronto para gerir a ansiedade e o medo, resultantes de situações ameaçadoras.

Imagens Manipuladas

A história deste *escape room* destaca o impacto do cyberbullying e da manipulação de imagens no bem-estar emocional e no desempenho académico. Salienta a importância de procurar apoio, como demonstrado pela protagonista, que recorreu aos pais, levando a escola a tomar medidas. As iniciativas de sensibilização da escola visam promover a empatia e um comportamento digital



responsável. A transformação da personagem principal numa defensora da segurança online inspira a resiliência e realça a importância de procurar apoio para concluir os *escape rooms*.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual da manipulação de imagens e das suas implicações, incluindo termos-chave relacionados com o tema e a proteção da identidade digital.
- Conhecimento factual das implicações emocionais e sociais, incluindo as legais.
- Conhecimento do comportamento dos envolvidos, bem como das relações causa-efeito a nível social e pessoal.
- Aplicação de estratégias para lidar com situações de ciberbullying e de difamação online.
- Consciencialização e aplicação de estratégias para lidar com situações de ciberbullying e difamação online.
- Promoção da empatia e de atitudes solidárias e de apoio.
- Promoção de uma utilização consciente e responsável da tecnologia, protegendo a identidade digital própria e respeitando a dos outros.
- Conhecimento e identificação dos recursos adequados, como pais, escolas e autoridades, para abordar e resolver questões relacionadas com imagens manipuladas.
- Promoção de uma maior proatividade e resiliência para enfrentar os *escape rooms* pessoais causados pelas imagens manipuladas.

Revelação Forçada (*Outing*)

Definição de "*outing*"/revelação forçada - contar a outras pessoas sobre a orientação sexual ou identidade de género de alguém, sem a sua aprovação. Em alguns casos, isso é feito sem intenção prejudicial. Contudo, por vezes, quem revela a informação fá-lo para retaliar ou para causar vergonha.

Este *escape room* alerta os alunos para a responsabilidade e para a privacidade online, salientando como a partilha de informações privadas ou o acesso a contas sem autorização pode prejudicar as amizades. A decisão de Luca de procurar ajuda demonstra a importância da comunicação, enquanto a experiência de Andrea realça as consequências dos ciúmes e das ações irrefletidas. O envolvimento da família e da escola sublinha o valor do apoio nos conflitos online, incentivando os alunos a terem consciência do seu comportamento digital e do seu impacto na vida real.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual sobre o significado e as implicações de se assumir no mundo digital, incluindo a aprendizagem de termos específicos (conta banida, violação do código de conduta e partilha de conteúdos inadequados).
- Conhecimento factual sobre o impacto do roubo de informações privadas e da partilha, sem consentimento, nas relações interpessoais.
- Promoção de comportamentos preventivos relativamente a futuras violações dos códigos de conduta, para uma melhor gestão de situações passíveis de causar emoções desagradáveis.

- Compreensão dos comportamentos não protetores ou disfuncionais em relação à gestão da identidade digital (falta de prudência no acesso e gestão das contas).
- Tomada de consciência da importância da responsabilidade nas ações online e das suas consequências.
- Aplicação de regras de segurança online, promovendo a capacidade crítica de avaliar a eficácia das suas intervenções e a importância da confiança e da confidencialidade da informação online e offline.
- Consciencialização sobre as consequências das suas ações online e offline.
- Promoção da empatia, compreendendo as motivações e os sentimentos dos outros.
- Fomento da colaboração entre pares e da capacidade de mediar conflitos através do desenvolvimento de competências eficazes de comunicação e mediação.

Receção de mensagens inadequadas

Com a história da Emma, os alunos podem aprender a importância da segurança online, da definição de limites e do impacto emocional da receção de conteúdos não solicitados. Salienta a necessidade de proteger a privacidade digital e de ser cauteloso ao interagir com estranhos nas redes sociais e nas aplicações de encontros. A história também destaca o valor de não tolerar comportamentos desrespeitosos, incentivando os alunos a utilizar ferramentas de segurança como o bloqueio, a denunciar utilizadores inadequados e a procurar o apoio de amigos e adultos de confiança quando confrontados com situações desconfortáveis online. Ensina a importância de criar um ambiente virtual respeitoso e de ser proativo na proteção do bem-estar mental nos espaços digitais.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual do que constitui “receber mensagens (que não quer)” e das suas várias formas, incluindo comentários negativos e mensagens abusivas.
- Conhecimento factual do impacto da receção de mensagens na saúde mental e na autoestima.
- Conhecimento prático das definições de privacidade nas redes sociais e nas plataformas de encontros e de como as utilizar.
- Compreensão dos procedimentos de denúncia e bloqueio de utilizadores abusivos nas redes sociais e plataformas de encontros.
- Realização de uma avaliação crítica das interações online e identificação de comportamentos prejudiciais.
- Melhoria de conhecimentos em matéria de configuração e gestão de controles de privacidade em contas de redes sociais e de encontros.
- Tomada de consciência quanto aos riscos associados ao facto de ter um perfil público e de conversar com estranhos online.
- Interesse em exprimir empatia para com as pessoas que passam pela experiência de “receber mensagens” e reconhecer o impacto emocional que isso pode ter sobre elas.
- Propósito em demonstrar um comportamento proativo para se proteger a si próprio e aos outros da receção de mensagens (indesejadas).

Partilha não-intencional de dados pessoais

Neste *escape room*, os alunos podem aprender a importância de proteger as suas informações pessoais online, especialmente quando interagem com estranhos em espaços digitais como fóruns de jogos. Esta história realça os riscos de uma partilha excessiva, mesmo em conversas amigáveis, uma vez que pode levar a assédio e sofrimento emocional, se a informação acabar nas mãos erradas. Destaca a necessidade de confiar nos próprios instintos, estabelecer limites e ser cauteloso ao aceitar pedidos de amizade ou ao partilhar detalhes pessoais online. Esta história realça a importância da segurança online e incentiva a procura de ajuda junto de adultos de confiança, bem como a denúncia do comportamento às autoridades, se alguém for vítima de cyberbullying ou de ameaças.

Este *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual do que constitui a partilha não-intencional de dados e das suas várias formas, incluindo comentários negativos e mensagens abusivas.
- Conhecimento factual do impacto da partilha não-intencional de dados na saúde mental e na autoestima.
- Conhecimento prático das definições de privacidade nas plataformas de redes sociais e da forma de as utilizar.
- Compreensão dos procedimentos para denunciar e bloquear utilizadores abusivos nas plataformas das redes sociais.
- Realização de uma avaliação crítica das interações online e identificação de comportamentos prejudiciais.
- Melhoria de conhecimentos em matéria de configuração e gestão de controles de privacidade nas contas das redes sociais.
- Consciencialização sobre os riscos associados ao facto de ter um perfil público online.
- Disposição para expressar empatia para com as pessoas que são vítimas de partilha não-intencional de dados e reconhecimento do impacto emocional que isso pode ter sobre elas.
- Demonstração de um comportamento proativo para se proteger a si próprio e aos outros da partilha não-intencional de dados.

Chantagem sexual

Definição de chantagem sexual - a prática de extorquir dinheiro ou favores sexuais a alguém, ameaçando revelar provas da sua atividade sexual.

Neste *escape room*, os alunos podem aprender a importância crucial de proteger a sua privacidade online e os perigos de partilhar conteúdos íntimos com outras pessoas, mesmo que pareçam de confiança. A história realça os riscos da exploração e manipulação online, salientando a facilidade com que se pode abusar da confiança de alguém. Ensina-nos o valor de ouvir os nossos instintos e pedir ajuda quando nos sentimos ameaçados, em vez de sofrermos em silêncio. Ao procurar o apoio de amigos e autoridades, os utilizadores podem encontrar a força para ultrapassar até as situações

mais intimidantes. A história destaca a resiliência, o poder da comunidade e a importância de denunciar os abusos online para evitar mais danos.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual do que constitui a chantagem sexual.
- Conhecimento factual do impacto da chantagem sexual na saúde mental e na autoestima.
- Conhecimento prático dos passos a dar para se proteger quando envia conteúdos explícitos.
- Compreensão dos procedimentos para denunciar e bloquear utilizadores abusivos nas plataformas das redes sociais.
- Realização de uma avaliação crítica das interações online e identificação de comportamentos prejudiciais.
- Melhoria das competências em matéria de configuração e gestão de controles de privacidade nas contas das redes sociais.
- Tomada de consciência dos riscos associados ao envio de conteúdos explícitos.
- Vontade de demonstrar empatia para com as pessoas que sofrem de chantagem sexual e reconhecimento do impacto emocional que esta pode ter sobre elas.
- Adoção de um comportamento proativo para se proteger a si próprio e aos outros da chantagem sexual.

Assédio virtual

Através deste *escape room* virtual, os alunos podem explorar a importância de estabelecer limites e proteger a sua privacidade nas redes sociais para evitar o assédio virtual. O cenário do *escape room* mostra a rapidez com que os comentários negativos e anónimos podem afetar a autoestima e desencorajar alguém de seguir as suas paixões. Destaca o valor de procurar o apoio de amigos e adultos de confiança quando se enfrenta o cyberbullying, em vez de lidarmos com essa situação sozinhos. Ao tomarem medidas para bloquear, denunciar e reforçar as definições de privacidade, os alunos podem controlar as suas experiências em ambientes online. O enredo também chama a atenção para o poder da amizade, da empatia e da comunidade na superação do abuso online, salientando a necessidade de falar e de se apoiarem mutuamente em tempos difíceis.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual do que constitui o assédio virtual e das suas várias formas, incluindo comentários negativos e mensagens abusivas.
- Conhecimento factual do impacto do assédio virtual na saúde mental e na autoestima.
- Conhecimento prático das definições de privacidade nas plataformas de redes sociais e da forma de as utilizar.
- Compreensão dos procedimentos de denúncia e bloqueio de utilizadores abusivos nas plataformas de redes sociais.
- Realização de uma avaliação crítica das interações online e identificação de comportamentos prejudiciais.
- Melhoria de conhecimentos em matéria de configuração e gestão de controles de privacidade em contas de redes sociais.
- Consciencialização sobre os riscos associados ao facto de ter um perfil público online.

- Vontade de expressar empatia para com as pessoas que sofrem assédio virtual e reconhecimento do impacto emocional que isso pode ter sobre elas.
- Predisposição para demonstrar um comportamento proativo para se proteger a si próprio e aos outros do assédio virtual.

Disseminação de boatos e informações falsas

Neste *escape room*, os alunos testemunham a importância de verificar a informação antes de a partilhar online e o impacto que os falsos rumores podem ter na reputação e no bem-estar mental de alguém. A história destaca a facilidade com que a desinformação se pode espalhar nas redes sociais, levando ao isolamento social e à angústia. Também salienta o valor da empatia e da coragem, como se vê quando um amigo decide investigar a verdade e ajudar a restaurar a reputação de outro. O *escape room* ilustra os perigos de agir por ciúme ou insegurança, mostrando que ações impulsivas podem ter consequências graves. No entanto, assumir a responsabilidade e procurar fazer as pazes pode ajudar a reparar os danos.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual sobre o impacto dos boatos e das informações falsas na saúde mental, na reputação e nas relações de um indivíduo.
- Conhecimento factual do que constitui um boato e uma informação falsa online.
- Conhecimento prático das medidas a tomar quando nos deparamos com informações falsas online, incluindo a verificação dos factos, o confronto com a fonte e a tomada de medidas corretivas.
- Avaliação crítica das informações encontradas online, questionamento sobre a sua validade e verificação prévia à partilha.
- Compreensão de que forma a difusão de informações falsas e de rumores pode afetar negativamente a reputação, a saúde mental e as relações dos indivíduos.
- Identificação das emoções subjacentes, como a inveja e a necessidade de validação, que podem levar as pessoas a difundir informações falsas.
- Disposição para expressar empatia para com as pessoas afetadas por informações falsas, compreendendo o impacto emocional e psicológico que estas podem ter.
- Predisposição para assumir a responsabilidade pelas suas próprias ações online, compreendendo a relevância de se responsabilizar pela difusão de informações falsas e por corrigir os danos causados.
- Conscientização sobre o valor da honestidade e da integridade nas interações online.

Desafios prejudiciais

Este *escape room* realça a importância da segurança online, do pensamento crítico e da procura de ajuda, quando confrontados com ameaças digitais. A história ilustra como desafios aparentemente inofensivos podem transformar-se em situações perigosas, causando medo e ansiedade. Realça os perigos de acreditar e difundir informações não verificadas e o impacto das partidas e dos boatos online. A experiência ensina os alunos a pesquisar e a verificar as informações antes de as partilharem, a serem cautelosos ao envolverem-se em conteúdos online e a contactarem adultos ou

amigos quando se sentirem ameaçados ou assoberbados. A principal lição é que os sistemas de apoio, a comunicação aberta e o comportamento responsável online são essenciais para uma utilização segura do mundo digital.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual dos riscos e perigos potenciais associados aos desafios online e às tendências virais.
- Conhecimento factual do que constitui desafios online prejudiciais.
- Conhecimento prático das medidas a tomar quando nos deparamos com desafios prejudiciais online, incluindo a verificação dos factos e a procura de ajuda.
- Capacidade de efetuar pesquisas e recolher informações de fontes credíveis para verificar conteúdos online.
- Aptidões de pensamento crítico para avaliar a validade e o potencial impacto dos desafios e mensagens online.
- Capacidade de resolução de problemas para enfrentar e responder adequadamente a situações online difíceis ou ameaçadoras.

Isolamento social

Este *escape room* aborda os temas da empatia, inclusão social e apoio aos colegas que podem estar isolados devido a experiências negativas passadas, como o cyberbullying. A história demonstra que ajudar um colega de turma a ultrapassar o isolamento social não só beneficia a vítima, mas também reforça as amizades e o trabalho de equipa. Salienta o valor da comunicação aberta, da compreensão dos “*escape rooms*” dos outros e da defesa de uma comunidade mais inclusiva. Também descreve como a sensibilização para as questões sociais pode ter um impacto positivo, incentivando os alunos a serem proativos na ajuda aos outros e promovendo a segurança digital.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento básico do que é o isolamento social.
- Conhecimento factual do impacto do isolamento social.
- Conhecimento teórico do efeito que a tecnologia/meios de comunicação social têm na criação do isolamento.
- Reconhecimento de quando e porquê alguém pode-se sentir socialmente isolado.
- Intervenção e oferta do apoio correto às pessoas afetadas pelo isolamento social.
- Identificação de recursos relevantes para se educar e poder oferecer apoio aos outros.
- Consciencialização sobre os efeitos que o isolamento social pode ter na pessoa.
- Vontade de ter empatia para com a pessoa socialmente isolada.
- Sensibilização para os sinais de que alguém está socialmente isolado e para a forma de o ajudar.

Partilha não consentida de fotografias nas redes sociais

Este *escape room* evidencia a importância da amizade, do apoio e da resiliência para enfrentar o cyberbullying. Mostra como o assédio online pode levar a sentimentos de isolamento e auto-culpabilização, ao mesmo tempo que realça o poder da empatia e da comunicação para concluir estes *escape rooms*. Os alunos aprendem a procurar ajuda junto de adultos de confiança, a compreender as questões jurídicas que envolvem a partilha não consentida de fotografias e a reconhecer a importância da privacidade online. O *escape room* incentiva os alunos a apoiar as vítimas, a promover a cibersegurança e a sensibilizar para a prevenção do cyberbullying.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimentos básicos sobre o consentimento e o contexto da partilha de informações online.
- Conhecimento factual das leis e consequências diretamente relacionadas com a partilha não consentida de fotografias.
- Compreensão da importância da privacidade da informação e a forma de a proteger.
- Reconhecimento de quando é apropriado partilhar fotografias online e quando não é.
- Compreensão de como gerir as definições de privacidade pessoal em contas e dispositivos relevantes.
- Reconhecimento de quando alguém é vítima de partilha não consentida de fotografias e conhecimento de como o apoiar.
- Predisposição para respeitar a privacidade e os limites das outras pessoas na vida real e online.
- Consciencialização sobre a importância da empatia para com a pessoa cuja privacidade foi violada.
- Predisposição para oferecer apoio e atuar em nome da pessoa cuja privacidade foi violada.

Lidar com a chantagem

Este *escape room* aborda questões de segurança digital, centrando-se nos riscos de interagir com estranhos online e de partilhar informações pessoais. Destaca os perigos da chantagem online e incentiva os alunos a evitarem ameaças, a documentarem evidências e denunciarem os incidentes às autoridades. A experiência realça a importância de procurar apoio junto de amigos de confiança, familiares e pessoal docente e não docente. Os alunos ficarão também a conhecer as proteções legais, a importância das definições de privacidade e a necessidade de serem cautelosos nas interações online para evitar a exploração e manter o controlo sobre a sua vida digital.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual do conceito de chantagem online, das diferentes formas de chantagem e de outros métodos utilizados pelos chantagistas.
- Conhecimento factual das leis e regulamentos relativos à chantagem online e das suas consequências.

- Compreensão de como se pode proteger as informações pessoais online.
- Capacidade de reconhecer ameaças de chantagem online.
- Compreensão e aplicação das definições de privacidade relevantes nas contas e dispositivos de cada um.
- Análise da situação de chantagem e compreensão de como reagir de forma adequada.
- Sensibilização para a proteção das informações pessoais online.
- Consciencialização sobre a importância de sentir empatia para com as vítimas de chantagem.
- Disponibilidade para agir em nome da pessoa que se tornou vítima de chantagem.

Discurso de ódio e discriminação

Este *escape room* realça as dificuldades de adaptação a um novo ambiente, especialmente quando existem barreiras linguísticas, e destaca o impacto da exclusão e do cyberbullying no bem-estar dos alunos. Destaca a importância da empatia, da cooperação e do apoio aos recém-chegados que poderão sentir-se isolados. Ressalta o valor de ajudar os colegas em vez de os ridicularizar, reconhecendo os danos que a exclusão e as ameaças online podem causar. O cenário também destaca o papel dos professores no combate ao bullying, na promoção da inclusão e na criação de um ambiente escolar de apoio. Mostra que, com orientação, compreensão e solidariedade, os alunos podem ultrapassar os *escape rooms* e construir uma comunidade mais inclusiva.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual do que constitui discurso de ódio e discriminação online e das suas várias formas, incluindo comentários negativos e mensagens ofensivas.
- Conhecimento factual do impacto do discurso de ódio e da discriminação online na saúde mental e na autoestima.
- Conhecimento prático de que as interações online podem comportar riscos e ter impactos significativos no mundo real.
- Compreensão dos procedimentos de denúncia e de solicitação de apoio.
- Realização de uma avaliação crítica das interações online e identificação de comportamentos prejudiciais.
- Aptidão para colaborar, tornando a comunidade virtual mais segura e respeitadora e atenuando as potenciais consequências negativas.
- Consciencialização sobre a importância de procurar apoio junto de adultos, amigos ou familiares.
- Disposição para exprimir empatia para com as pessoas que sofrem de discriminação online e reconhecer o impacto emocional que esta pode ter sobre elas.
- Adoção de um comportamento proactivo para se proteger a si próprio e aos outros, tendo em conta os conteúdos publicados e partilhados.

Partilha não-intencional de localização

Este *escape room* virtual ensina os alunos sobre os perigos e riscos das relações online, destacando questões como a confiança, a autoestima e as consequências da partilha de informações pessoais nas redes sociais. Ilustra como a dependência emocional e o medo da rejeição podem levar as pessoas a tomar decisões impulsivas, em que se prejudicam a si próprias e aos outros. A história destaca a importância da empatia, da comunicação e da procura de ajuda de adultos de confiança para lidar com conflitos, especialmente no mundo digital. Os alunos aprendem os efeitos do cyberbullying, a forma como os seguidores podem agravar situações negativas e a importância de resolver mal-entendidos sem recorrer à exposição pública ou à vingança. Incentiva o comportamento responsável online, o respeito pela privacidade e o valor das ligações na vida real.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual de que as redes sociais podem ser um problema para a privacidade digital.
- Conhecimento factual de que manter a privacidade na era digital é extremamente difícil.
- Conhecimento prático de que as redes sociais se tornaram um diário virtual.
- Compreensão de que a segurança é a chave neste mundo virtual.
- Adoção de uma postura mais atenta e cautelosa nos ambientes virtuais.
- Adoção de uma atitude mais consciente e responsável em relação a informações partilhadas.
- Consciencialização sobre os riscos da partilha de localização e de outras questões que podem constituir um grave problema de privacidade.
- Disposição para adotar uma atitude mais consciente e responsável em relação à informação partilhada.
- Disposição para aprender a ser mais seguro nas redes sociais e evitar alguns dos perigos mais comuns online.

Lidar com ameaças e insultos virtuais

Este *escape room* virtual ensina os alunos a enfrentarem ameaças e insultos online e destaca a importância de procurar ajuda. Mostra como o assédio anónimo pode afetar a saúde mental, levando à ansiedade e ao declínio académico. A história centra-se na coragem de uma estudante em confiar nos seus amigos, mostrando o poder do apoio e do trabalho de equipa. Ao envolver adultos de confiança e ao utilizar competências de cibersegurança, o grupo descobre a identidade do agressor e denuncia o problema, salientando a necessidade de segurança e colaboração na utilização segura do mundo digital.

O *escape room* virtual aborda as seguintes competências:

- Conhecimento factual dos conceitos básicos de segurança online, tais como palavras-passe seguras, encriptação e privacidade dos dados.



- Conhecimento factual de como localizar endereços IP, identificar padrões em mensagens online e utilizar ferramentas de investigação digital.
- Conhecimento prático do funcionamento das redes sociais, do impacto das interações online e dos princípios básicos de encriptação e descriptação de mensagens.
- Consciencialização sobre como analisar informações, identificar pistas e formular soluções para problemas complexos.
- Compreensão da importância de colaborar eficazmente com os colegas para atingir um objetivo comum, partilhar tarefas e comunicar com clareza.
- Compreensão sobre como utilizar *software* e ferramentas tecnológicas para investigação e comunicação.
- Compreensão e sensibilidade em relação ao grave impacto do bullying online.
- Persistência na resolução do problema, mesmo quando os *escape rooms* são difíceis ou demorados.
- Adoção de comportamentos éticos ao lidar com informações pessoais e confidenciais, respeitando a privacidade e os direitos de todos os envolvidos.

Conclusão

Os *escape rooms* virtuais constituem uma forma interessante e apelativa de os alunos desenvolverem competências essenciais de literacia digital, promovendo simultaneamente um comportamento online seguro e responsável. Ao participarem em cenários que retratam o mundo real, os alunos melhoram o seu pensamento crítico, a resolução de problemas e a consciência social - competências valiosas no mundo digital atual.

Estas atividades interativas não só melhoram a compreensão dos alunos sobre as ameaças online, como o cyberbullying, o *doxing* e as violações da privacidade, como também os incentivam a responder a estes desafios com confiança e responsabilidade. Para tirar o máximo partido das vantagens dos *escape rooms* virtuais, os educadores podem incentivar os alunos a explorá-los em grupos, encorajando a colaboração e a comunicação.

Propõe-se aos alunos que reflitam sobre as suas experiências e que discutam os cenários e as estratégias que utilizaram para resolver os desafios. Esta abordagem reflexiva aprofunda a compreensão da segurança digital e da netiqueta, ao mesmo tempo que ajuda a criar resiliência e atitudes positivas e proativas para proteger o bem-estar digital.