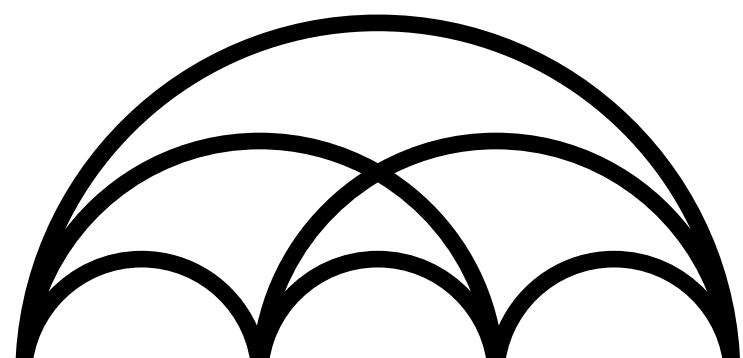


# GUIA PARA UMA INTERNET SEGURA



**Descobre como manter  
uma relação saudável e produtiva  
com as tecnologias ao teu dispor**

Powered by

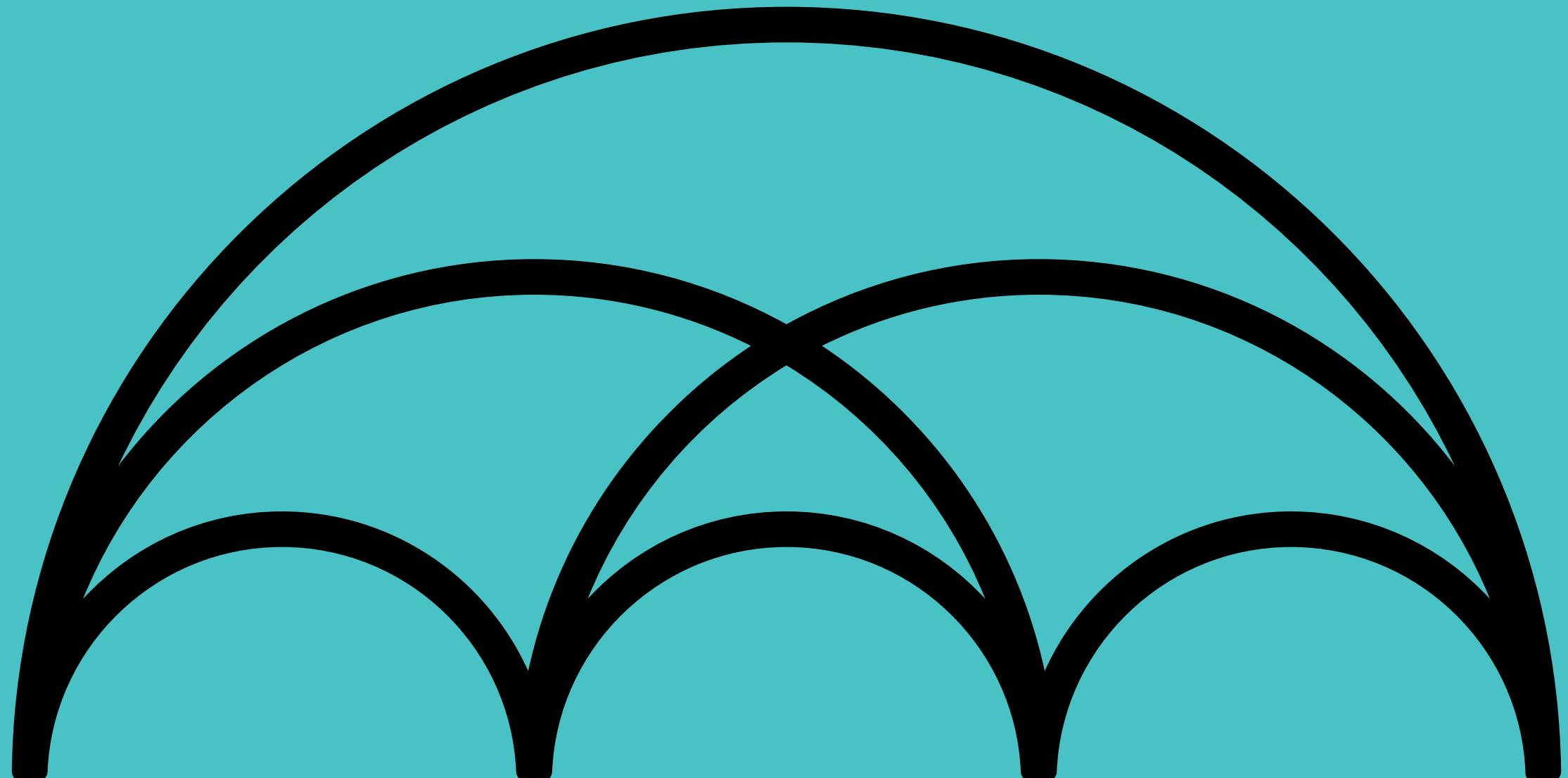


**Centro  
Internet  
Segura**



# **Centro Internet Segura.**

## **Uma ajuda à tua navegação**



A utilização das tecnologias de informação tem transformado profundamente a forma como vivemos. **Aprendemos, trabalhamos, interagimos e ocupamos os nossos tempos livres de maneira muito diferente do que acontecia há um par de décadas.**

As consequências destas alterações profundas podem não ser apenas positivas. É fácil encontrar muitos benefícios na utilização da tecnologia **mas sabemos que existe um outro lado desta equação, com abusos e ilegalidades.**



**Cyberbullying, Discurso de Ódio, Grooming, Sextortion, roubo de identidade ou burlas *online* são apenas algumas das ameaças existentes na Internet. Este ebook pretende preparar-te para elas.**

Por essa razão, é importante **assegurar que existem estratégias para minimizar estas consequências negativas**. Nesse sentido, em Portugal, várias entidades colaboram para este objetivo, concretizando **o Centro Internet Segura**. O projeto é dinamizado em conjunto pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), Direção-Geral da Educação (DGE), Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), Fundação Altice e Microsoft Portugal.

**O objetivo é garantir que todos os estudantes do ensino básico e secundário utilizam a Internet de forma responsável, crítica e saudável.**

# Índice

**Como foi  
crescer com a  
tecnologia?**

**Dicas para uma  
Internet segura**

**Que ameaças  
existem online?**

**Passas  
demasiado  
tempo online?**

**Encontra ajuda  
com a Linha  
Internet Segura**



# Como foi crescer com a tecnologia?





# Sabes quais as consequências de crescer num ambiente em que a tecnologia nos rodeia e faz parte das tuas rotinas?

Como devés saber, há diferenças muito significativas entre ser criança e jovem hoje, quando comparado com a realidade de há duas ou três décadas. Hoje as crianças nascem em lares onde proliferam os computadores, os smartphones e os tablets. **O contacto com estas tecnologias surge desde muito cedo, fazendo parte das suas rotinas diárias.**

É importante perceber como estes dispositivos podem ter um papel muito positivo na melhoria das competências digitais, **na aquisição de competências de leitura, de escrita e de matemática**. Grande parte dos pais ainda associa a noção de “contexto educativo” aos conteúdos **de educação formal** e parecem preferir, por isso, apps com conteúdos mais tradicionais, possivelmente associados à sua própria experiência de infância.



Muitos pais referem uma grande preocupação relativa à utilização **excessiva das tecnologias digitais móveis**, por considerarem que podem conduzir à obesidade, ao vício, à agressão, à introversão ou à não interação social.





# Dicas para uma Internet segura





# Sabes que hoje em dia a segurança digital é coisa séria?

Apesar da internet facilitar a pesquisa de informação, a compra de produtos e a comunicação com o mundo inteiro, os seus perigos são muitos e podem afetar não só os dispositivos, como também a tua vida pessoal.

**Por isso é mesmo importante ter atenção aos sites a que acedes e às amizades que estabeleces *online*.**

É importante atualizar frequentemente o teu *software* de forma completa. Deves também ler, aprender e praticar hábitos de segurança na Internet e usar sempre uma *firewall* adicionalmente ao antivírus.

Para garantir a integridade do PC e da tua informação pessoal, deves criar uma conta de utilizador separada, com direitos de acesso limitados.

E sempre que ligares um dispositivo de armazenamento de dados externos ao computador, deves tornar um hábito fazer correr o antivírus nesse dispositivo.





**Lembramos que há princípios gerais de segurança que deves ter sempre em atenção quando utilizas a Internet.**

## **Mantém os teus pais informados**

Tudo isto é também um desafio novo para os teus pais por isso é importante que possas comunicar com eles caso te sintas vítima de alguma agressão virtual.

## **Conhece os teus direitos *online***

Entre esses direitos estão a possibilidade de acesso à Internet, o direito à informação verdadeira e o direito a tomar decisões livremente com base nessa informação. Para além destes, tens ainda o direito de criares associações e grupos *online* e veres sempre a tua privacidade protegida. Lembra-te ainda que tens o direito à educação, ao entretenimento *online* e a ser protegido caso alguém te queira fazer mal.



## Assegura a tua privacidade

É importante que assegures a tua privacidade *online* e não dês dados sobre ti que possam ser usados por alguém que não tem boas intenções. Nunca divulgues a tua morada, telefone e número de documentos a desconhecidos pois não sabes que tipo de utilização poderão fazer deles. Lembra-te que uma grande exposição *online* da tua vida e dos teus hábitos nas redes sociais pode tornar-te mais vulnerável nos contactos diários *offline*.

## **Se tiveres uma conta bancária, tem muito cuidado quando acederes *online* e atenção se usares cartão de crédito em compras**

Verifica se o endereço do site pertence mesmo ao serviço bancário e segue todas as normas de segurança recomendadas pelo banco e evita aceder a este tipo de serviços em computadores ou redes de wi-fi públicas. Faz compras *online* apenas em sites de confiança pois assim os riscos de algo correr mal são menores. Caso este-

jas interessado num produto vendido num site desconhecido, faz uma pesquisa para descobrir qual o feedback que outros clientes deram sobre esse serviço e verifica as medidas de segurança do site, como o certificado de privacidade de dados.

## **Comprova a veracidade dos factos**

Com certeza que já ouviste falar de *fake news* e de desinformação. De facto, por diversas razões, o mundo *online* está cheio de notícias, dados e factos que aparecem como corretos e verdadeiros mas não o são. Lembra-te que deves aceder a fontes fiáveis de informação e, sempre que isso não for possível, encontrar uma forma de comprovar se é mesmo verdade.





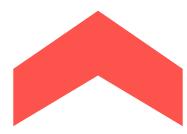
## Sê gentil e empático *online*

Ser gentil não é algo que deve acontecer apenas *online*, mas em todas as esferas da tua vida. **Passa por pensares bem antes de agires** e perceberes se os teus comportamentos ou palavras poderão magoar o outro. Por vezes, na correria do digital podes deixar-te levar pelo calor do momento ou por fenómenos de grupo. **Lembra-te de agires de acordo com aquilo que acreditas ser correcto.** Para um comportamento gentil *online*:

- › **Não uses Caps Lock** enquanto escreves um post, porque significa que estás a gritar e podes ser mal interpretado;
- › **Partilha com moderação** e não tudo de forma desenfreada. Será que as pessoas querem ver todas as atualizações de um determinado site que achas interessante?;
- › **Não marques todos os amigos**, mas apenas aqueles que estavam presentes e respeita sempre a sua vontade;

- 
- › **Não abuses das aplicações do tipo “Jogos” nas redes sociais.** Apesar de serem divertidas, tem atenção! Muitas recolhem os teus dados pessoais;
  - › **Sê critico quando interages com perfis desconhecidos nas redes sociais.** Nem sempre são o que aparecem ser.





## **Não instales programas pirateados no teu computador e tem atenção ao download de ficheiros**

Os programas pirateados não respeitam os direitos de autor e oferecem diversos riscos. Lembra-te que, juntamente com os programas, podem vir também vírus. Para evitares problemas, faz apenas o download de ficheiros em sites confiáveis, com remetentes conhecidos ou plataformas seguras.

## **Evita os anúncios duvidosos**

Estes são os grandes responsáveis por diversos problemas como vírus e perda de segurança na Internet. Sabes aqueles pop-ups ou banners que aparecem no teu ecrã, tanto no computador como no telemóvel, quando navegas num site ou aplicação? Ignora-os.

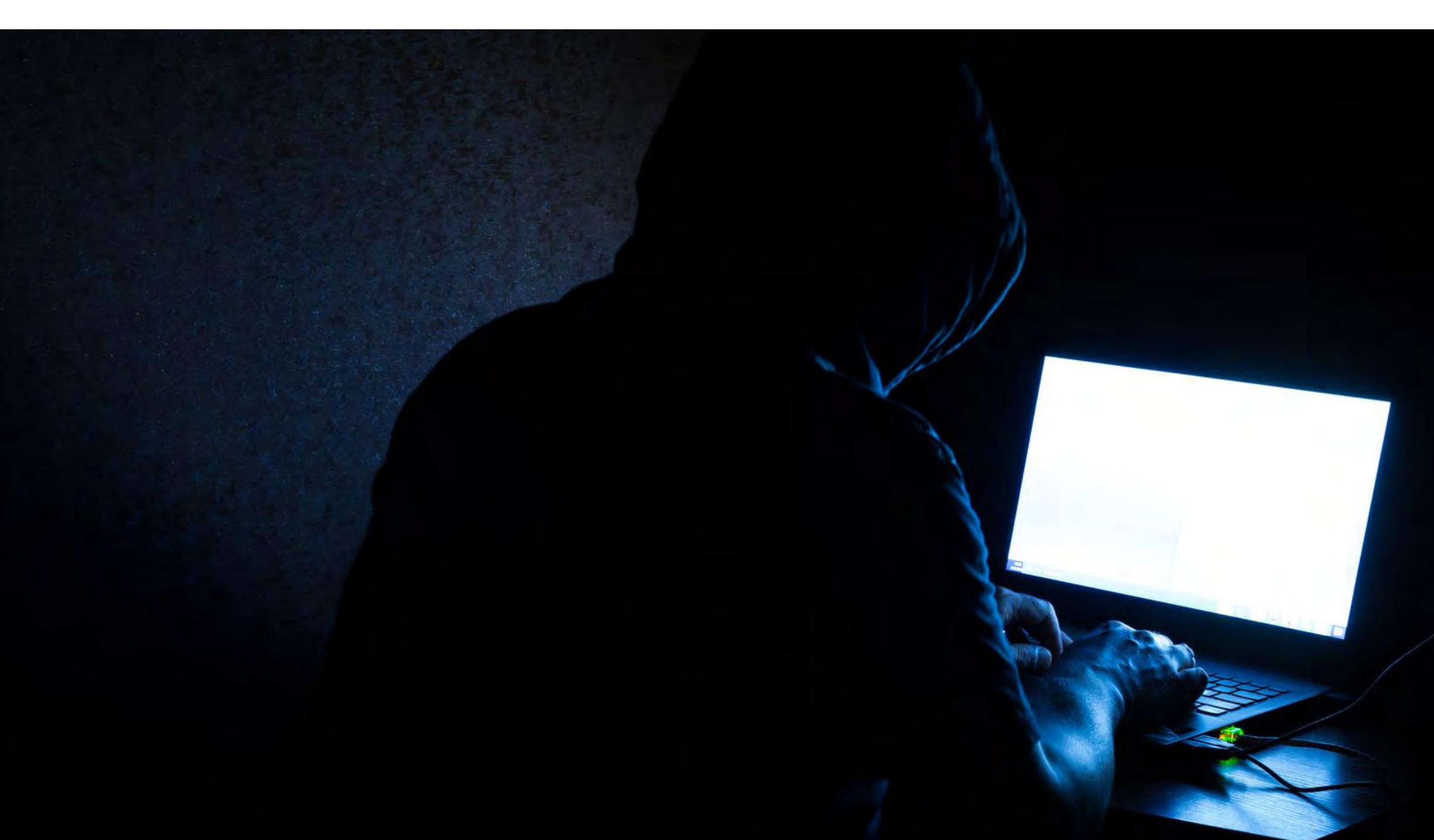
## **Tem cuidado com emails falsos**

Os emails falsos podem parecer reais. Confirma sempre a autenticidade dos emails com informação a respeito de um determinado serviço, mensagens relativas a prémios ou links. Estes

emails, para além de poderem conter vírus, podem conduzir-te a páginas falsas, onde sejam pedidas passwords ou dados de pagamento. A partir deste mecanismo, os *hackers* podem conseguir ter acesso às tuas informações pessoais.

## Protege-te dos trolls

Na gíria da Internet, um *troll* é um utilizador responsável por começar conflitos ou perturbar os outros. Na maioria dos casos isto é feito apenas por diversão. Alguns utilizadores podem caracterizar um post como *trollagem*, enquanto outros podem considerá-lo como uma contribuição legítima para a discussão, mesmo que seja controversa. De qualquer forma deves sempre proteger-te e não responder.

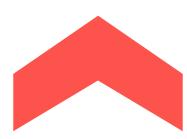




## Estabelece limites

Como em qualquer esfera da tua vida, é importante saberes estabelecer limites, barreiras que os outros não podem ultrapassar. **Limites são princípios que podes e deves estabelecer para te manteres seguro e confortável a nível emocional e físico.** Na prática criar limites passa por comportamentos simples como:

- › **Não complicar:** com muita frequência, achamos que precisamos de um álibi ou de nos explicar demais como se estivéssemos contra a parede, quando o mais eficaz será dizer simplesmente: “Não posso” ou “Não quero”
- › **Sugerir alternativas** ou dizer: “Não me sinto confortável com isto, mas aquilo tudo bem”
- › **Usar o humor:** é um óptima forma de dar a volta a uma situação desconfortável
- › **Dizer diretamente o que pensas:** “Ah, isso é muito pessoal para eu responder.”



## Tem cuidado com os encontros

Existem algumas dicas importantes que deves ter em conta para ter um **primeiro encontro seguro com alguém que conheceste na Internet**.

- › **Anota as informações** que tens sobre o outro e volta a perguntar para perceberes se existem contradições;
- › **Usa a pesquisa de imagens do Google** para verificares as fotos que trocaram;
- › **Compara as informações** em diferentes redes sociais, para veres se batem certo;
- › **Não passes informações** sobre a tua rotina ou os teus bens materiais;
- › Se o encontro acontecer, **escolhe um lugar movimentado e bem localizado**, numa zona central da tua cidade;



- › **Vai por conta própria ao encontro**, sem precisares de boleia. Assim, tens a liberdade para regressares quando quiseres.

## **Equilibra o tempo *online* e *offline***

Isto significa que te desconectas do mundo *online* para aproveitares melhor a vida *offline*. **Porque a tecnologia aproxima, mas também divide, importa investir nas relações ao vivo e a cores, aproveitando esse tempo.** Podes optar por ações simples como:

- › **Determina uma hora limite** para manteres o telemóvel ligado à noite;
- › Quando estiveres com pessoas importantes para ti, **coloca o telemóvel em modo avião**;
- › **Evita comer enquanto olhas para o telemóvel ou computador** e usa esse tempo para conversar com outras pessoas ou refletir sobre algum assunto;

- ▲
- › **Bloqueia as notificações** de redes sociais que não são importantes para a tua rotina diária e **silencia as notificações** dos grupos de mensagens instantâneas, como o WhatsApp;
  - › **Não precisas de responder a tudo na hora** e sempre que puderdes, tenta falar diretamente com as pessoas. Mensagens de texto são práticas, mas às vezes são muito impessoais. **Liga e marca encontros depois das aulas;**
  - › Sempre que puderdes, **aproveita para estar na natureza.** Se fores a um parque ou dar uma volta com amigos **evita levar o telemóvel** ou usa-o apenas para tirarem fotos.





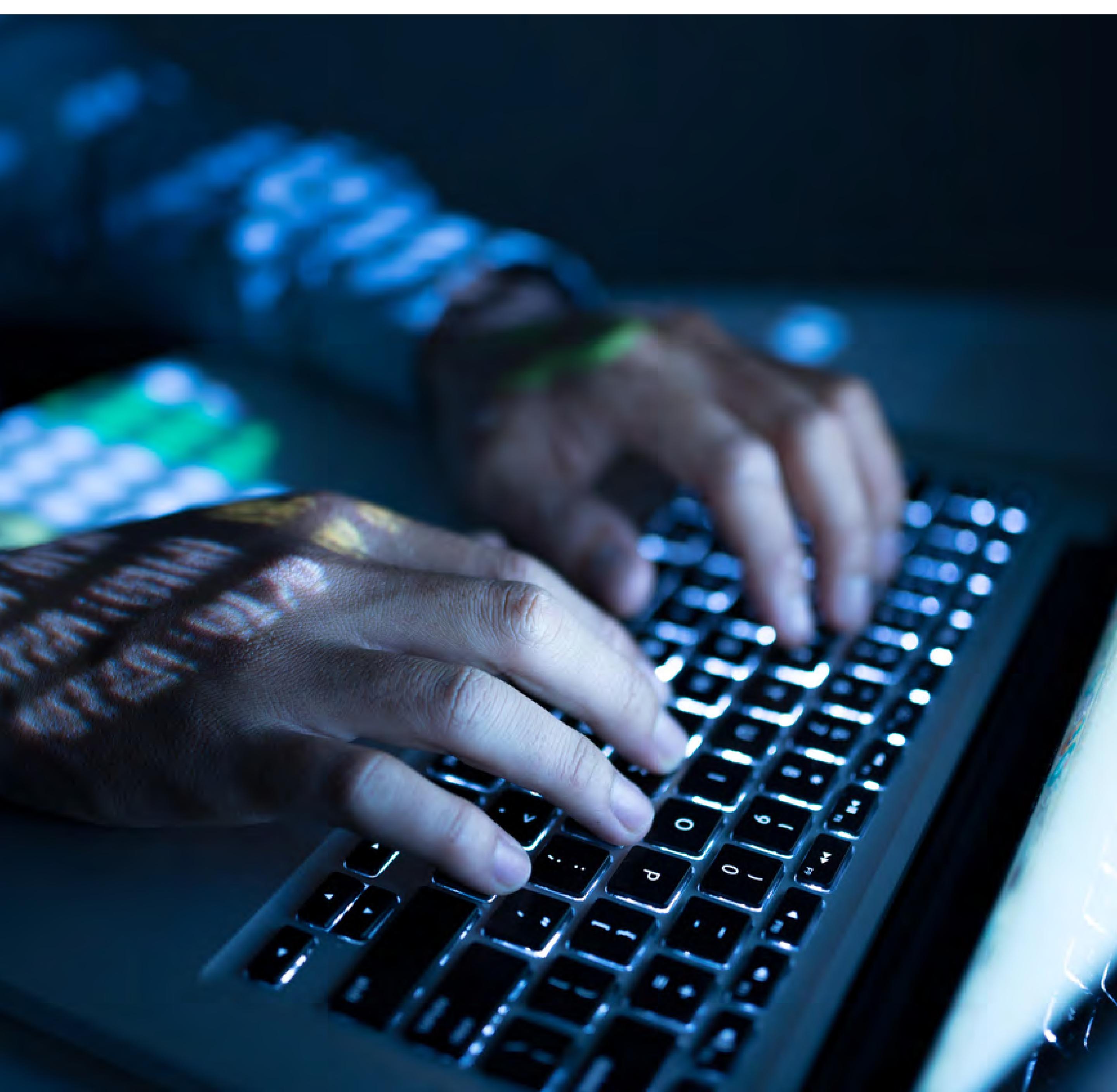
# Que ameaças existem online?





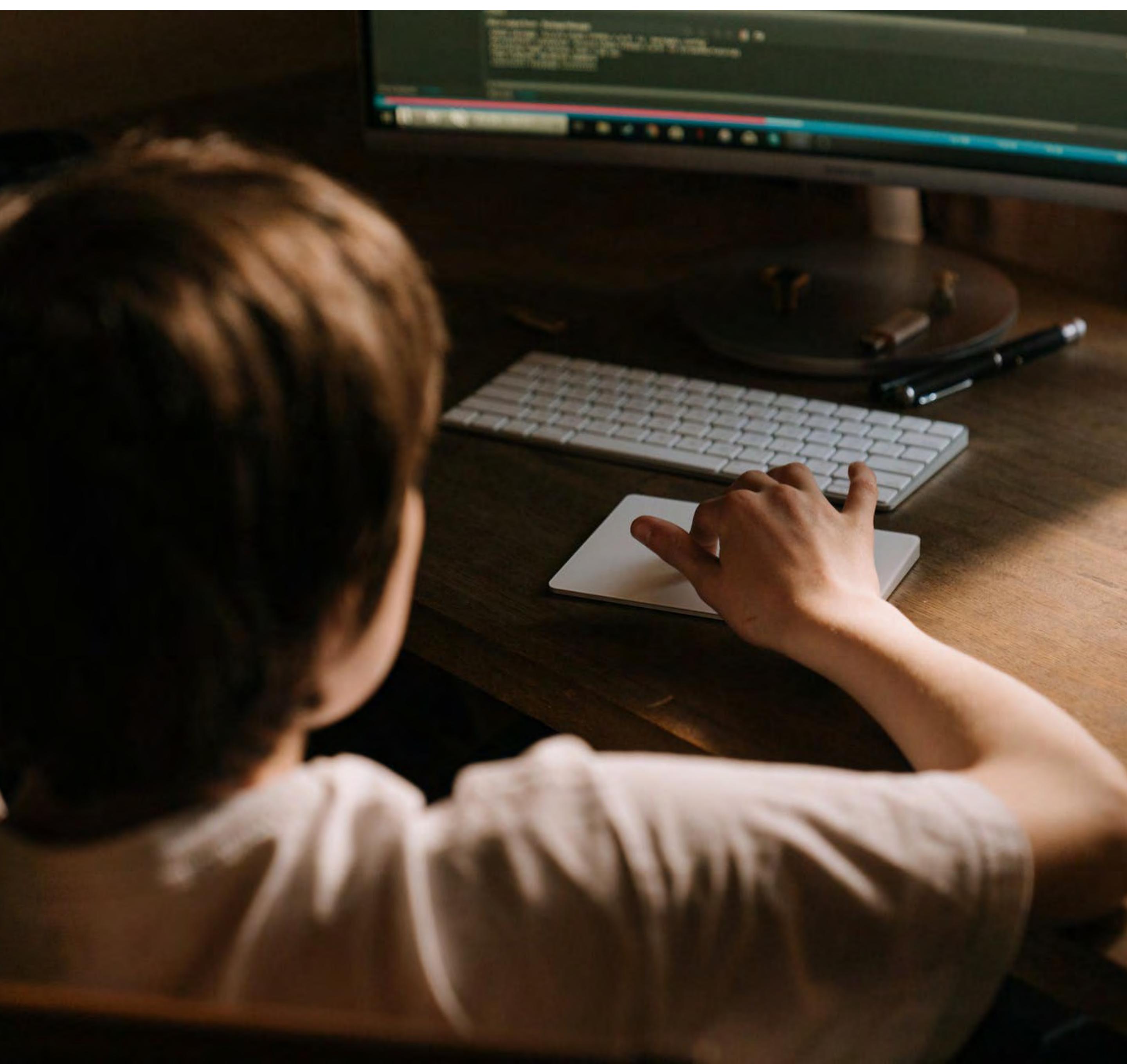
## Sabes que a Internet trouxe consigo várias ameaças?

Hoje em dia as redes sociais e os serviços de mensagens são um prolongamento natural da nossa personalidade e atividade. Para que possas contribuir para uma Internet mais segura, é importante que conheças a forma como estes serviços funcionam e os vários fenómenos que eles propagam.



# #1 Cyberbullying

O fenómeno de cyberbullying acontece quando um utilizador recorre a diferentes canais *online*, por exemplo às redes sociais, emails ou SMS com o objetivo de transtornar ou agredir outro utilizador (vítima). O bully pode usar formas de agressão como ameaças, perseguição, roubo de identidade, humilhação pública *online* ou envio de vírus.





## #2 Discurso de Ódio

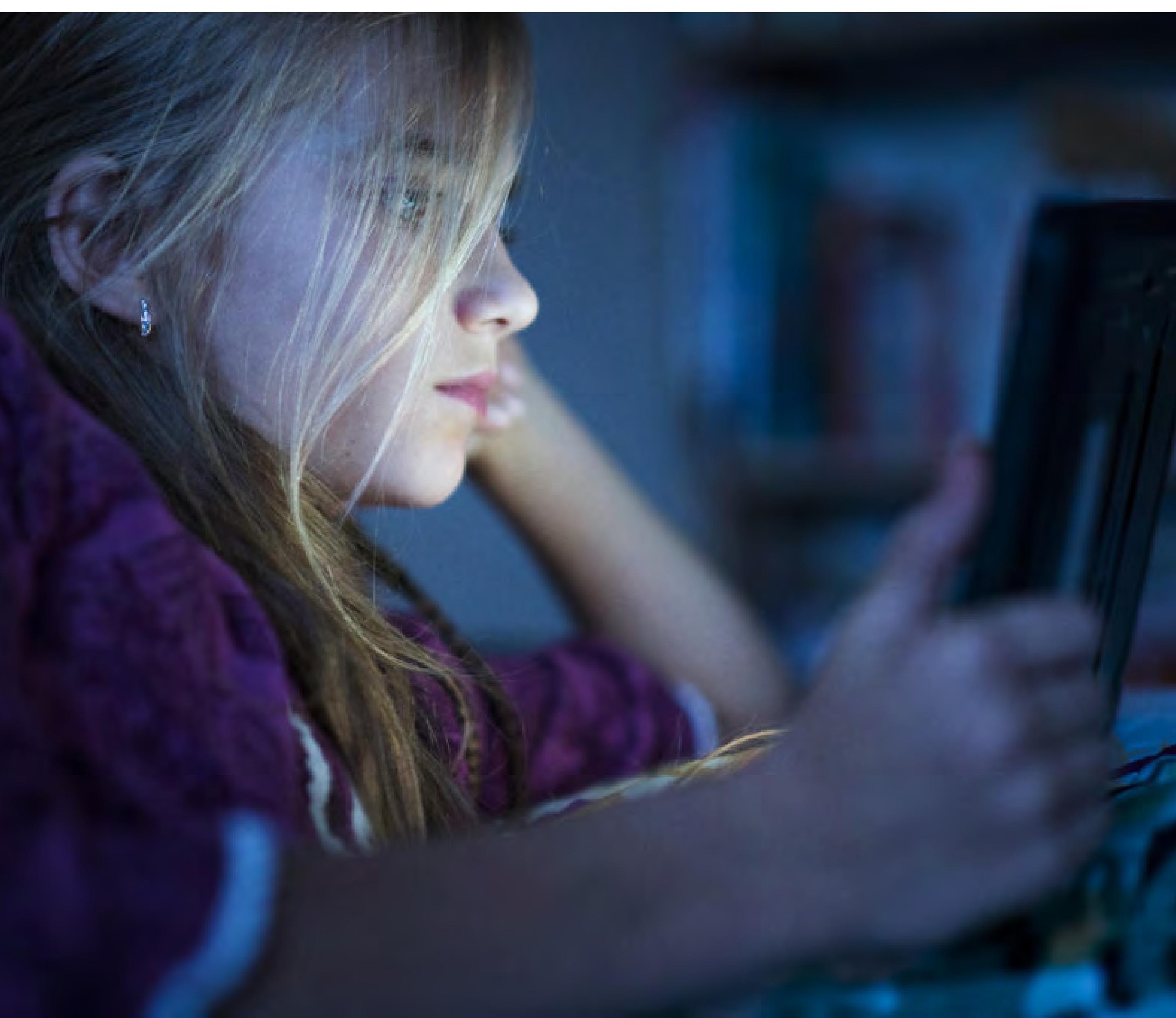
A par com o Cyberbullying, também o Discurso de Ódio é um fenómeno que visa um discurso hostil e malicioso, dirigido a uma pessoa ou um grupo de pessoas, motivado por uma atitude discriminatória, intimidadora, desaprovadora, antagónica e/ou prejudicial em relação a uma ou mais características da(s) vítima(s) como o género, raça, religião, étnia, cor de pele, nacionalidade, orientação sexual e/ou deficiência.





## #3 Aliciamento online (Grooming)

Os *groomers* podem utilizar um perfil falso, fingindo ter interesses semelhantes ou prometendo ofertas, por exemplo. O fenómeno acontece quando há a conquista *online* da confiança de um jovem, muitas vezes, através das redes sociais. Este aliciamento é a forma de iniciar uma relação de exploração emocional e sexual que pode resultar em manipulação e chantagem.



## #4 Sextortion

O fenómeno de Sextortion está muito relacionado com o envio de *nudes* (imagens que retratam a nudez do utilizador) ou outra informação sensível que acaba por cair nas mãos erradas. A partir desse momento, um agressor poderá utilizar essa imagem para chantagear, coagindo a vítima a enviar mais informações, fazer pagamentos ou a realizar ações indesejadas.





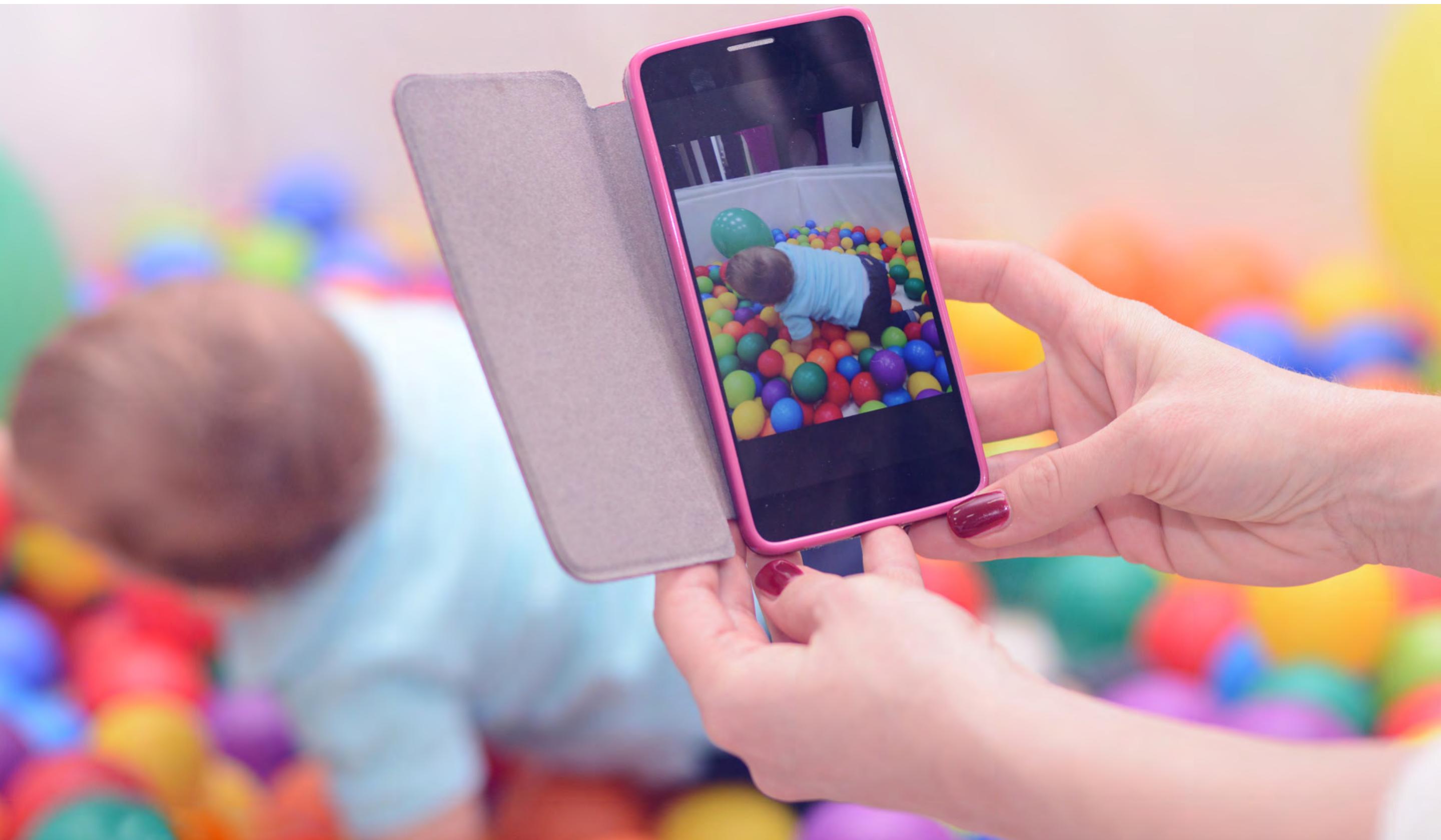
## #5 Desafios nocivos

Ao longos dos últimos anos, a Internet tem registado o surgimento de diversos desafios que colocam em causa a integridade física e psicológica dos utilizadores. Alguns exemplos recentes são os casos do MOMO, da Baleia Azul ou do Alfabeto do Diabo.



## #6 Sharenting

Quando a informação que existe sobre ti *online* não é exclusivamente partilhada por ti, mas sim pelos teus pais, como fotografias, localização, hábitos e rotinas. A partilha desta informação poderá ter consequências negativas para ti, desrespeitando, desde logo, o teu direito à privacidade.



**Lembra-te que se estiveres a ser vítima de alguma destas ameaças deves comunicar logo aos teus pais ou professores!**

***Para mais informações clica aqui.***



# **Passas demasiado tempo online?**





# Sabes quais os sinais que podem indicar que estás a passar demasiado tempo *online* bem como as consequências?

Como sabes, a forma como utilizamos o mundo digital pode ter impacto na nossa saúde – seja ele positivo ou negativo. O uso excessivo da tecnologia pode colocar em causa à tua saúde. Exemplos frequentes dizem respeito à **saúde física**, com alterações na postura, ao aumento ou diminuição do peso. Mas também à **saúde psicológica** (com alterações no humor e das rotinas de sono) e à **saúde social** (podendo resultar em dificuldades na socialização ou na autonomia emocional e económica).

**O uso excessivo da tecnologia é uma questão transversal a todas as idades. Contudo, há uma preocupação acrescida no que diz respeito às etapas da infância e adolescência, uma vez que o desenvolvimento de competências fundamentais pode ser comprometido.**



# Fica a conhecer os seis critérios que indicam um comportamento baseado no uso excessivo da Internet!

## #1 Saliência

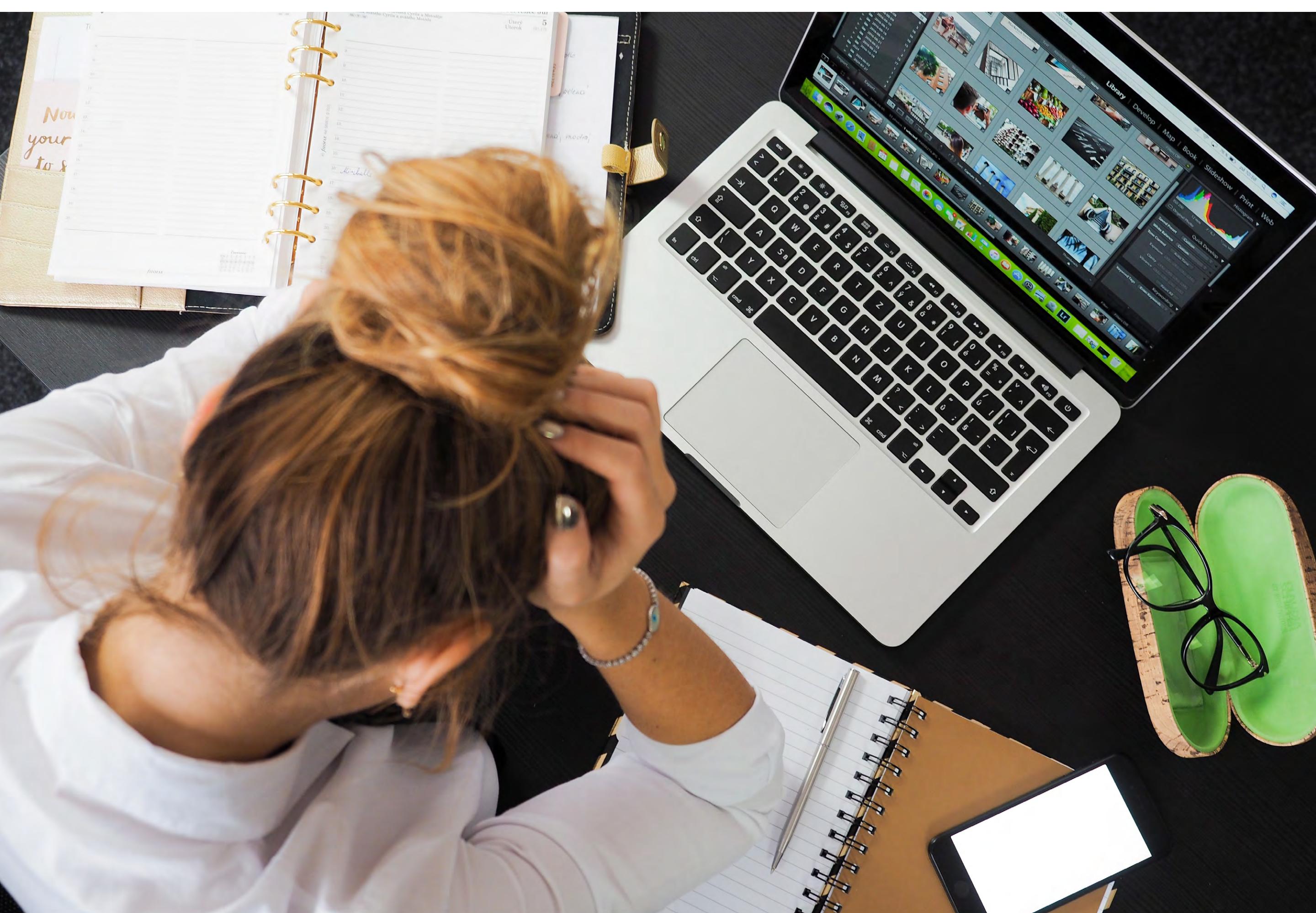
Quando a atividade *online* se torna predominante na tua vida ou põe em causa as tuas necessidades básicas como o sono, a alimentação e a higiene e as tuas rotinas (estudar, trabalhar, lazer).





## #2 Mudanças de humor

Quando a atividade *online* altera os estados de humor e é utilizada para procurar o relaxamento ou a excitação.



## #3 Tolerância

Manifesta-se, quando para obter o mesmo grau de satisfação é necessário aumentar o número de horas passadas *online* e/ou passar cada vez mais tempo em atividades na Internet.



## #4 Sintomas de Privação ou Abstinência

Se evidenciaras sintomas de privação quando és impedido de utilizar a Internet, deverás repensar o tipo de utilização que estás a fazer desta não substância.





## #5 Conflito

Um dos sinais do uso excessivo dos meios *online* é o aparecimento de dificuldades de relacionamento com os teus amigos ou família que podem depois gerar desinteresse e perda de rendimento escolar.



## #6 Recaída

A existência de momentos de recaída, depois de períodos de relativo controlo, é um sinal a que deves estar atento e procurar ajuda.



## Será que podemos falar de “dependência”?

**A Internet é um meio e não um fim.** Ou seja, as pessoas não se tornam dependentes da Internet, mas sim das suas atividades *online*. Nesse sentido, existem diferentes áreas que podem potenciar o seu uso excessivo: **jogos online, redes sociais, multimédia, pornografia, compras, pesquisas, entre outras.**

**Por outro lado, de acordo com vários estudos realizados em Portugal, é possível apontar um perfil de risco relacionado com o uso excessivo da tecnologia:** jovens com alterações do humor, do sono, do comportamento alimentar, isolados socialmente, com baixo auto-controlo, estilo parental permissivo ou autoritário, com retenção escolar e sem prática de exercício físico.

**Encontra ajuda com  
a Linha Internet Segura**





# Sabes em que situações o serviço Linha Internet Segura te pode ser útil?

A **Linha Internet Segura** é um serviço gratuito do **Centro Internet Segura** que tem como missão prestar atendimento telefónico a todos os que tenham questões sobre o uso de plataformas e tecnologias *online*.

Alguns exemplos de casos recebidos por esta linha dinamizada pela APAV, dizem respeito a casos de ***cyberbullying, burlas (comerciais ou pessoais), divulgação não consensual de imagens e difamações ou injúrias online***. Outros casos cuja incidência tem vindo a aumentar dizem respeito a ***sextortion ou revenge porn***.

**A Linha Internet Segura está disponível das 9h00 às 21h00, de forma gratuita, através do número 800 21 90 90 ou do email linhainternetsegura@apav.pt**



Para além do atendimento confidencial e anónimo prestado através deste canal, o site do Centro Internet Segura disponibiliza um formulário de denúncia anónima **de material de abuso sexual de menores, discurso de ódio ou incitamento à violência, racismo e/ou xenofobia.**

Para mais informações, clica **aqui**.

**A Linha Internet Segura envolve serviços de esclarecimento e apoio a qualquer cidadão e envolve uma abordagem integrada.**

**As pessoas que ligam para a Linha podem obter apoio específico para a resolução das situações em que estão envolvidas.**

Linha Internet Segura

**800 21 90 90**

**linhainternetsegura@apav.pt**

Powered by



Centro  
Internet  
Segura