

Segurança na Internet



Ciberbullying

O ciberbullying pode ocorrer em qualquer contexto online.

O ciberbullying ocorre quando alguém utiliza a tecnologia de forma deliberada e repetida para humilhar, infligir danos ou causar dor a outra pessoa através da utilização de computadores, telemóveis e outros dispositivos eletrónicos.



Como reagir ao ciberbullying:

Contar a um adulto

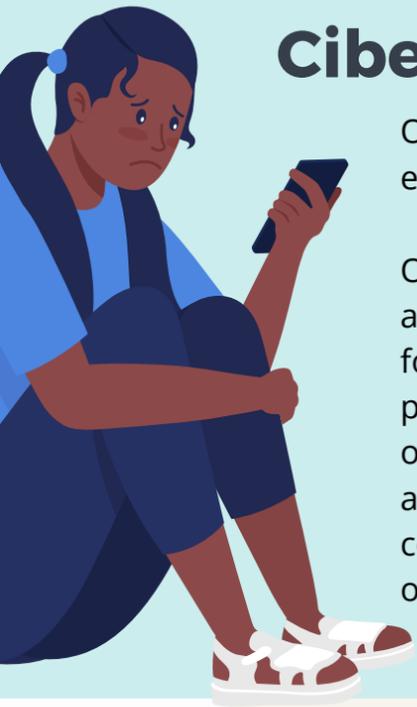
Os jovens devem sempre contar a um adulto de confiança para desenvolver formas de reagir.

Recolher provas

Guarde as mensagens ou faça capturas de ecrã como prova, mas NÃO responda nem as apague.

Recorrer a apoio adicional

Informe os diretores da escola ou as autoridades policiais, se necessário.



Proteger as suas informações pessoais

- Não partilhe informações pessoais, como o seu número A, número da segurança social, palavras-passe ou fotografias suas.
- Antes de clicar ou abrir um anexo, certifique-se de que o e-mail ou a mensagem provém de uma fonte fidedigna.
- Esteja atento(a) a esquemas para roubar as suas informações; o burlão pode parecer uma fonte de confiança, como as Finanças, bancos, ofertas de emprego falsas, etc.

Tente evitar a rede Wi-Fi pública.



Utilize browsers orientados para a segurança.



Utilize antivírus nos seus dispositivos.



Esteja atento(a) às redes sociais

Tenha cuidado com o que publica. Pode ser para sempre.

Podem fazer capturas de ecrã de qualquer publicação/foto, mesmo que só esteja ativa durante alguns segundos.

Cuidado com as tendências perigosas. Não ponha em risco a sua segurança.

Mantenha o seu perfil privado. Monitorize quem tem acesso às suas publicações.

Estabeleça limites para a utilização dos ecrãs e faça pausas nas redes sociais.

«Regra dos Adultos» Será que um adulto aprovaria as suas publicações?



Siga contas que melhorem a sua vida e que estejam relacionadas com os seus passatempos e interesses.

- Saúde física/mental (como Headspace)
- Aumentar a autoestima (como WeTheUrban)
- Fotografia (como Eartpix)
- Futebol (como Bestoffootball)
- Dança (como Renatobailarinos)



Para os Pais e Cuidadores:

Fale com o jovem sobre segurança na Internet.

- Seja direto(a), vulnerável e aberto(a) quando falar sobre segurança na Internet.
- Mantenha um tom neutro e evite reagir negativamente à perspetiva do jovem.
- Eduque o jovem em vez de lhe inculcar medo.

«Crianças que estiveram em situações semelhantes foram raptadas ou encontraram-se em situações perigosas.

Estamos a ter esta conversa porque quero evitar que isso te aconteça a ti.»

