

# Pequeno guia para pais sobre ameaças na Internet

compilado por





Neste guia apresentaremos algumas das ameaças na Internet que todos os pais devem conhecer.

Não sendo um guia exaustivo esperamos que contribua para a consciencialização dos pais e para uma utilização mais segura da Internet por crianças e jovens.

compilado por





## Predadores online

Os predadores online são indivíduos que utilizam a Internet para contactar crianças e jovens, com o objetivo de obter informações pessoais, ganhar a sua confiança e, não raramente, realizar encontros pessoais para exploração sexual.

Podem fazer-se passar por outro adulto, criança ou adolescente e usam técnicas de manipulação para ganhar a confiança das vítimas.

compilado por





## Assédio online (*cyberbullying*)

O *cyberbullying* é uma forma de assédio que utiliza meios como e-mails, mensagens de texto, redes sociais, fóruns e jogos online. Pode incluir comportamentos como ameaças, humilhação, difamação, distribuição de informações falsas ou desrespeitosas, exposição a material inapropriado e invasão da privacidade.

Pode ter um impacto profundo nas vítimas, provocando ansiedade, depressão e até mesmo pensamentos suicidas.

compilado por





## Conteúdo inadequado

Entende-se por conteúdo inadequado qualquer tipo de material que possa ser prejudicial ou inapropriado para crianças e jovens, podendo incluir conteúdo sexual, violência, discurso de ódio, consumo de drogas, entre outros.

Estes tipos de conteúdo podem ser acedidos via Internet, de forma acidental ou intencional, e podem ter impacto negativo no desenvolvimento das crianças e jovens.

compilado por





## Partilha excessiva de informação

A partilha excessiva de informação nas redes sociais, aplicações e outros fóruns pode colocar em causa a privacidade dos jovens, tornando-os mais vulneráveis a outras ameaças como predadores online, *cyberbullying* e a roubo de identidade.

Comentários, posts ou filmes imprudentes podem também afetar a reputação dos jovens e de alguma forma prejudicar o seu futuro. Lembre-se: “a Internet não esquece”.

compilado por



# Ao que deve estar atento

Existem alguns sinais a que os pais podem estar atentos para detectar situações anómalas na vida online dos seus filhos:

- **Secretismo ou comportamento defensivo:** evasão ou recusa em mostrar ou contar sobre as atividades online, pode ser um sinal de que a criança ou jovem está a comunicar com alguém suspeito.
- **Mudanças de comportamento:** Observe se existem mudanças no comportamento, como ansiedade, irritabilidade, falta de interesse em actividades que antes eram apreciadas, problemas de sono ou mudanças de apetite.
- **Mudanças na linguagem:** Esteja atento à utilização de linguagem ou expressões inapropriadas, pode ser um sinal de comunicação com alguém que está a ser uma influência negativa.
- **Alterações no uso:** Fique vigilante relativamente a alterações nos padrões de utilização. Excesso ou diminuição de uso repentinos podem indicar situações de alerta.

É importante conversar com as crianças e jovens sobre segurança online e esclarecê-los sobre como lidar com situações anómalas que possam surgir, mantendo-os informados e ensinando-lhes boas práticas e bons comportamentos online.

compilado por



# Ferramentas ao seu dispor

Os controles parentais são ferramentas que permitem aos pais monitorizar e limitar o uso da Internet e dos dispositivos utilizados por crianças e jovens.

Alguns exemplos de controles parentais incluem:

- **Filtros de conteúdo:** permitem o bloqueio de acesso a *sites* e aplicativos inapropriados como por exemplo: conteúdo sexual, violência, jogos.
- **Limites de tempo de utilização:** possibilitam que os pais estabeleçam limites de tempo para o uso de dispositivos.
- **Monitorização de atividade:** permite que os pais vejam o dados como o histórico de navegação, o tempo gasto em aplicativos e os contatos com quem a criança ou jovem interage, dando-lhes uma noção das suas atividades online.
- **Configurações de privacidade:** permite aos pais parametrizar as configurações de privacidade de contas de redes sociais e outras aplicações, para limitar as informações que as crianças e jovens, bem como os dispositivos que utilizam, podem partilhar.
- **Bloqueio de compras:** possibilita aos pais bloquear compras em aplicativos e jogos, impedindo despesas sem supervisão.

compilado por



# Acima de tudo: o diálogo

É importante lembrar que as tecnologias vieram para ficar e qualquer tipo de controlo que se possa exercer deve ser feito em conjunto com um diálogo aberto e honesto, para que crianças e jovens possam beneficiar do uso das tecnologias ao mesmo tempo que se mantêm seguros.

Algumas sugestões para tornar isso uma realidade, incluem:

- Definir regras claras sobre o uso da internet e dos dispositivos móveis.
- Ensinar os filhos a ser críticos e a pensar antes de partilhar informações pessoais.
- Explicar os riscos existentes, como roubo de identidade, *ciberbullying* e exploração sexual.
- Incentivar o diálogo sempre que existam dúvidas ou se forem confrontados com algum problema online.
- Ensinar os filhos a lidar com situações desconfortáveis ou negativas na internet, como comentários ofensivos ou *bullying*.

A comunicação clara e o diálogo constante são importantes para ajudar as crianças e jovens a manterem-se seguros online e a usar a tecnologia de forma responsável.

compilado por



Informação compilada por



Conheça melhor a AP2SI  
em *<https://ap2si.org>*

*Imagens obtidas via Pixabay.com e Unsplash.com*