

COMUNICAR EM **SEGURANÇA**

**PRIVACIDADE  
NA INTERNET**



**INFLUENCIADORES DIGITAIS**

**REDES  
SOCIAIS**



COMUNICAR  
EM SEGURANÇA



altice  
fundação

INSTAGRAM

SNAPCHAT

FACEBOOK TWITTER

TIKTOK

STORIES YOUTUBE

PINTEREST

INFLUENCERS

REELS

**COMO  
USAR EM  
SEGURANÇA?**

# PRIVACIDADE NA INTERNET REDES SOCIAIS E DE PARTILHA

A Internet, as redes sociais e de partilha ou as mensagens são a forma de comunicação dos jovens. Será sempre difícil, se não, uma tarefa impossível, que os adolescentes não usem estes sites. Sendo a adolescência uma fase de afirmação e construção da personalidade, onde a partilha e pertença ao grupo é tão importante, o uso de equipamentos tecnológicos e utilização das redes sociais é algo natural para os adolescentes. Através da Internet, a comunicação pode ser mais fácil, existe uma maior aceitação pelo grupo, e é possível criar uma rede maior de contactos.

Vemos, muitas vezes, que as redes sociais são uma extensão virtual da vida dos adolescentes, sendo difícil para estes perceberem alguns conceitos como privacidade, ou partilha de informação pessoal. Para muitos jovens, tudo pode ser partilhado com o mundo, pois eles também conseguem aceder ao mundo e às outras pessoas através das Redes Sociais e da Internet.

Se para os adultos pode ser difícil viver sem Internet, pensemos nos jovens que já nasceram nesta geração. De fato, eles não conseguem viver sem Internet, e podemos ver como ficam de mau humor, angustiados ou ansiosos quando por exemplo, deixa de haver Internet em casa, ou quando estão algum sitio sem WIFI.

A internet tem aspetos muito positivos, mas como tudo, um uso excessivo e incorreto da Internet, das Redes Sociais pode conduzir a consequências negativas. É fundamental que os jovens conheçam os perigos existentes, e tenham conhecimentos e competências que lhes permitam utilizar este tipo de sites da melhor forma possível. É uma geração que se move pelo número de seguidores, de likes, de partilhas, de fotografias, que não entende o conceito de privacidade, que vê com naturalidade as relações online ou a partilha de fotografias íntimas.

**É preciso alertar para os cuidados a ter na informação que é partilhada, como o caso das fotografias ou vídeos; é fundamental que os adolescentes percebam que o mundo das Redes Sociais é “um mundo cor de rosa” e um negócio, onde os Influencers, Instagramers, Youtubers ganham dinheiro com likes e visualizações.**



# DICAS SUGESTÕES



**Ter sempre perfis privados nas Redes Sociais.**

**Limitar a informação/dados pessoais nas Redes Sociais.**

**Não aceitar amigos ou seguidores pessoas desconhecidas.**

**Ter atenção às fotografias e vídeos colocados na Internet**

Os perfis são privados, mas a Internet é pública. A partir do momento em que colocamos uma fotografia, vídeo, comentário na Internet, está para sempre.

**Alertar para a partilha de fotografias e vídeos pessoais/intimos**

A partir do momento em que são enviados, quem recebe poderá fazer o que quiser com as fotografias/vídeos.

**Conversas Online**

Alerte para não responderem a mensagens desconhecidas ou que peçam informações pessoais. Bloquear ou Denunciar esses utilizadores.

**Manter os dados e informações pessoais privados ou bloqueados nas Redes Sociais.**

A Engenharia Social recorre a este tipo de dados.

**Perfis Falsos**

Informar que existem, e que é muito difícil reconhecer. Por isso, só aceitar como seguidores pessoas que realmente conheçam.

**Assédio Virtual/Grooming**

Explique às crianças e jovens que a Internet e as redes sociais podem ser utilizadas para pessoas mal-intencionadas entrarem em contacto para terem acesso à imagem deles, através do envio de fotografias.

**As redes sociais não são um diário**

Não é preciso colocar tudo o que se faz no dia-a-dia.

**Incentive o seu filho a falar consigo**

caso aconteça alguma situação na Internet que o incomode.

**Verifique as Definições de Privacidade das RS com o seu filho.**

**Ligar para a Linha Internet Segura 800 21 90 90** (gratuita).

# FIQUE ALERTA

Nervosismo quando não se tem acesso à Internet.

Preferir a comunicação com amigos e familiares através de redes sociais em vez de frente a frente.

Consultar as redes sociais ao levantar e ao deitar.

Sentir a necessidade de partilhar todos os momentos diários.

Ansiedade por não ter telemóvel.

Estar ao telemóvel e nas Redes sociais mesmo estando com amigos.

Achar que a vida dos outros é melhor do que a sua, em função do que vê nas redes.

Sentir-se triste se não receber likes ou visualizações.

As redes sociais podem ser um dos meios para a prática do **cyberbullying** - É preciso estar atento para a criação de perfis falsos que tenham intenção de humilhar, ou a criação de grupos no Whatsapp.

# PROPOSTA DE ATIVIDADE

O objetivo desta atividade é proporcionar recursos que permitam uma reflexão sobre o tema Redes Sociais.

# QUESTÕES

01

Porque gostam das Redes Sociais, como o Instagram, TiKTok ou YouTube?

02

Quanto tempo por dia estas na Internet ?

02

Porque utilizam várias Redes Sociais?

04

Consideras-te dependente online?

03

Quais os motivos para fazerem as publicações?

10

Já te sentiste incomodado com alguma coisa que viste na internet, ou que tenha acontecido contigo?

04

Porque é importante ter likes ou visualizações?

11

Se vires uma situação de Ódio e/ou cyberbullying na Internet, nas redes sociais que segues, o que fazes?

05

Em que medidas os likes e comentários interferem na tua vida?

12

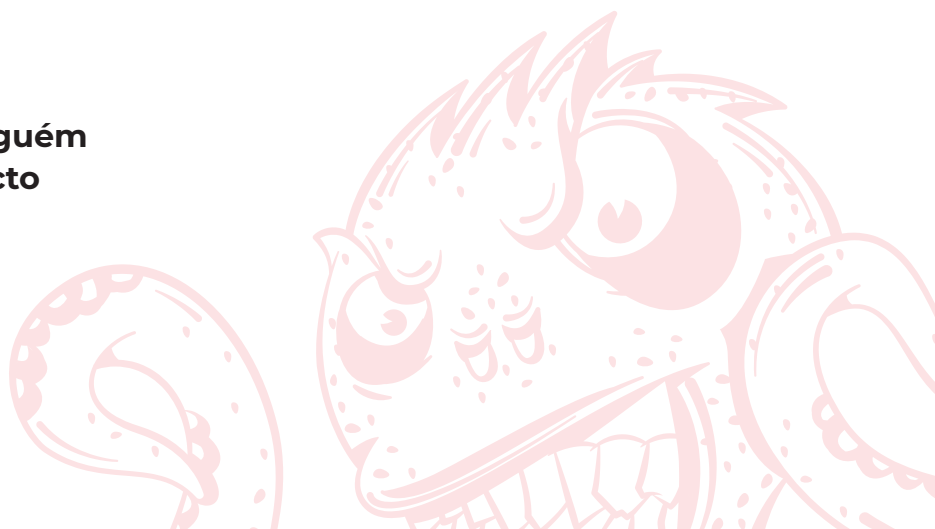
E se fores vítima de uma situação de cyberbullying o que fazes?

06

Conheces todos os seguidores das tuas contas? Como decides que certos perfis te podem seguir?

07

O que fazes quando alguém tenta entrar em contacto contigo?



# COMUNICAR EM SEGURANÇA

LINHA **INTERNET SEGURA**

**800 21 90 90**

PROJETO



PROMOTOR



COFINANCIADOR

