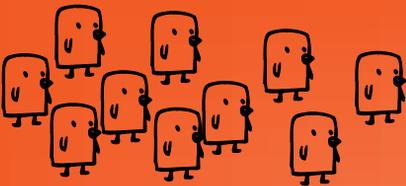




**NAVEGAR
NA NET**



**SEM
PROBLEMAS**



REDES SOCIAIS

Atualmente a Internet faz parte das nossas vidas e todos utilizamos ou conhecemos alguém que utiliza uma ou várias Redes Sociais, que são websites que te permitem trocar informação, falar com outras pessoas, jogar e divertir-te através da Internet (Facebook, Twitter, MySpace, Google+, etc.).

Utiliza as Redes Sociais da forma mais segura possível seguindo alguns conselhos que tornarão a tua navegação mais suave:



LEMBRA-TE QUE A INTERNET É UM LOCAL PÚBLICO E A INFORMAÇÃO QUE COLOCAS NA INTERNET PODE SER VISTA POR QUALQUER PESSOA E FICAR LÁ PARA SEMPRE.

- 1 Coloca apenas informação que possa ser tornada pública sem riscos.
- 2 Não publiques fotografias tuas, dos teus amigos e da tua família em websites acedidos por gente que não conheces bem
- 3 Não publiques na Internet fotografias ou vídeos de ninguém sem o seu consentimento.

NÃO DEVES PERMITIR QUE PESSOAS MAL-INTENCIONADAS SAIBAM MUITO SOBRE TI.
EIS ALGUNS EXEMPLOS DE COISAS QUE NÃO DEVES AFIXAR NESTAS REDES:

- 1 O teu nome verdadeiro;
- 2 O teu endereço de correio eletrónico;
- 3 O teu número de telefone;
- 4 A morada da tua casa, escola e outros sítios que frequentas



Toda a informação que envias para estas Redes é quase impossível de retirar. Mesmo que apagues o perfil onde a colocaste, ela já pode ter circulado por diversos outros sítios da Internet.

As Redes Sociais, como o Facebook, permitem que cries círculos de amigos, onde deves incluir apenas pessoas que realmente conheces em pessoa e não pessoas que nunca viste.

RESUMINDO



A Internet é do tamanho do mundo. Nela navegam pessoas boas, mas também algumas más, tal como na vida real. Para que pessoas mal-intencionadas não saibam demasiado sobre ti, tem cuidado com o que publicas na Internet. Informação pessoal nas mãos erradas pode trazer-te problemas no futuro.



CUIDADO COM OS DESCONHECIDOS

A Internet permite-te falar com pessoas de todo o lado do Mundo “virtual” - assim costumamos chamar ao mundo das redes de computadores. Provavelmente, os teus pais e professores já te disseram que, no Mundo real, falar com desconhecidos pode ser perigoso. Esse conselho também vale para o Mundo virtual. Tem especial cuidado quando estiveres a falar com desconhecidos através da Internet.

Nas conversas em Redes Sociais, “chats” ou por meio de mensagens instantâneas (ex.: MSN, GoogleTalk) não vais ver quem está do outro lado. Lembra-te que a pessoa pode não ser aquilo que diz. Mesmo que se apresente como um jovem ou criança da tua idade, isso pode não ser verdade.

Quando vires que uma conversa na Internet está a ficar agressiva ou desagradável, debes interrompê-la. Não respondas na mesma moeda. Isso pode provocar situações ainda piores. As conversas devem seguir as regras da boa educação. Se te sentires em risco, fala do que se passou a um adulto em quem confies (pais ou outro).



SINAIS DE ALERTA:

Desconfia sempre de desconhecidos que te pedem o teu nome, morada, número de telefone, o nome da tua escola ou fotografias tuas. Nunca debes dar esta informação.

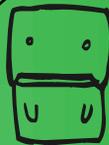
DESCONFIA ESPECIALMENTE DE PESSOAS QUE DIGAM COISAS COMO ESTAS:

“POIS, EU SEI QUE OS TEUS PAIS NÃO TE COMPREENDEM E A CULPA É DELES”

“COMIGO TENS SEMPRE UM AMIGO COM QUE PODES CONTAR PARA TE OUVIR”

“SEMPRE QUE QUISERES FALAR, PODES LIGAR-ME... TENS AQUI O MEU Nº DE TELEMÓVEL. SE QUISERES, PODES DAR-ME O TÊU”.

“SE PRECISARES DE ALGUMA COISA, DIZ-ME E EU AJUDO-TE. ATÉ NOS PODEMOS ENCONTRAR.”



Quem diz coisas destas, muitas vezes, tem más intenções.

Não deves cair nestas conversas e, acima de tudo,

NUNCA combines um encontro com estas pessoas. Pode ser muito arriscado.



RESUMINDO



Usa as mesmas regras de educação do teu dia-a-dia na Internet. Não continues a falar com pessoas que tenham conversas sobre assuntos para a tua idade. Se isso acontecer, avisa os teus pais, professores ou alguém em quem confies. Embora possas sentir curiosidade nessas situações, lembra-te que do outro lado está alguém que não conheces e pode querer fazer-te mal.



O "CYBER-BULLYING"

Esta parece uma palavra muito complicada mas, na realidade, significa algo que talvez já te tenha acontecido ou a alguém que conheces. "Cyber-bullying" é o que se chama quando um jovem utiliza a Internet para incomodar, provocar ou agredir outro.

É um comportamento a que já deves ter assistido no Mundo real. No recreio da escola, por exemplo, um miúdo pode gostar de provocar outro e até se pode chegar a uma situação de pancadaria! Hoje, é possível fazer o mesmo – ou pior – através da Internet.

O QUE TE PODEM FAZER?

- CHAMAR-TE NOMES, PROVOCAR-TE, AMEAÇAR-TE ATRAVÉS DA INTERNET
- ROUBAR A TUA PALAVRA-PASSE DO CORREIO ELETRÓNICO, DA REDE SOCIAL QUE FREQUENTAS OU DO "CHAT"
- FAZEREM-SE PASSAR POR TI, E TER CONVERSAS COM OS TEUS AMIGOS, DIZENDO-LHES COISAS QUE NÃO SÃO VERDADE
- INSTALAREM UM VÍRUS NO TEU COMPUTADOR PARA VEREM AS TUAS CONVERSAS
- ENVIAREM INFORMAÇÕES SOBRE TI PARA SÍTIOS QUE TU NÃO QUERES



Se fores vítima não penses que a culpa é tua e, sobretudo, acredita que não há problemas sem solução. Nestas situações, lembra-te que não estás sozinho. É algo que acontece a muitas crianças e jovens por esse Mundo fora. Podes e deves contar isto aos teus pais ou aos teus professores, que certamente encontrarão a melhor maneira de te ajudar a resolver o problema. Também através na nossa “Linha Ajuda” podes obter ajuda para este e outros problemas relacionados com a Internet e os computadores:



RESUMINDO



O “Cyber-bullying” existe mas pode ser combatido, se não guardares o problema só para ti. Lembra-te que só por cobardia é que alguém usa a Internet para fazer mal aos outros, porque pensa que não será descoberto. A tua família e os teus professores podem ajudar. Só tens de os deixar.



PROTEGE O TEU COMPUTADOR

Já falámos sobre alguns riscos da Internet relacionados com pessoas. Agora vamos ver algumas formas de protegeres o teu computador, que é o meio que usas para entrar no Mundo virtual. Um computador protegido é meio caminho andado para estar seguro na Internet. Aqui vão alguns dos cuidados mais importantes que deves ter com ele:

Instala um anti-vírus e mantém-no atualizado. Estes programas funcionam como barreiras contra muitas ameaças.

Ativa a "firewall" do teu computador. É uma forma eficaz de bloquear ataques.

Nunca instales programas ou jogos enviados por pessoas que não conheces. Desconfia sempre de mensagens de correio eletrónico que têm alguma coisa em anexo, para instalares. Muito provavelmente, será um vírus!

Lembra-te, também, que mesmo quando uma mensagem parece vir de um amigo ou outra pessoa que conheces, isso pode não ser bem assim. Não deves instalar programas ou entrar em endereços de páginas que te enviam por "chat" ou "Messenger".

Se tiveres dúvidas, pede ajuda aos teus pais ou professores ou então, consulta as informações sobre o Centro Internet Segura, no fim deste manual, que te disponibiliza muitos recursos para te ajudar.



OS TELEMÓVEIS

Muitas crianças e jovens têm hoje telemóveis que lhes permitem navegar na Internet e fazer praticamente o que se faz com um computador. Por isso um telemóvel deve ser protegido da mesma maneira. Ficam aqui alguns conselhos para uma utilização mais segura do teu telemóvel.

O teu telemóvel, ao contrário do computador, está sempre contigo e sempre ligado. Isto faz com que esteja sempre exposto a riscos vindos da Internet. Existem vírus e ameaças que podem atacar o teu telemóvel. Tem cuidado com o que instalas. Não aceites programas ou outros ficheiros vindos de sítios que não conheces, mesmo que enviado por um amigo.

Informa-te sobre a forma mais segura de utilizar e configurar o teu telemóvel. Normalmente, quando vem da loja, o telemóvel pode permitir fazer coisas que nem sequer vais precisar. Essas coisas podem ser prejudiciais para ti e é bom saberes como bloqueá-las (por exemplo o GPS que diz sempre onde estás).

Para tornar o teu telemóvel mais seguro, o operador – a empresa que fornece o serviço de comunicação (ex.: TMN, Vodafone, Optimus) – pode ter formas de ajudar. Pede aos teus pais que se informem sobre isso.

Não respondas a mensagens enviadas para o teu telemóvel ou chamadas de desconhecidos ou não identificados. Muitas vezes são esquemas para cobrar serviços com valor acrescido e ganhar dinheiro com isso.

Toma atenção com as fotografias ou vídeos que envias por telemóvel. Depois de enviada deixas de ter controlo sobre a fotografia ou mensagem e ele pode ser mostrada a qualquer pessoa sem que tu queiras.





O CENTRO INTERNET SEGURA

O Centro Internet Segura em Portugal existe para te ajudar. Temos muita informação que disponibilizamos sobre todos os riscos que se podem encontrar online. Se tiveres alguma dúvida sobre como utilizar a Internet em segurança podes sempre recorrer aos nossos websites na Internet:

www.internetsegura.pt – Onde podes encontrar informação sobre todos os riscos e a maneira de te proteger deles e ainda questionários (na secção pergunta à INES) a que podes responder para saberes o que já conheces sobre comportamentos seguros na Internet.

www.seguranet.pt – Onde podes aprender a estar seguro na Internet através de jogos que são disponibilizados para ti. Também existem zonas dedicadas aos teus pais e aos teus professores. Podes dizer-lhes e eles também aprendem contigo.

www.facebook.com/internetsegura.pt - Onde tu, os teus pais e os teus amigos podem encontrar dicas rápidas sobre a utilização segura da Internet, dos computadores e dos telemóveis.

Através na nossa “**Linha Ajuda**” podes obter ajuda para todos os problemas que falamos antes e ainda outros que também se relacionem com a utilização da Internet e dos computadores. Podes telefonar pelo **808 91 90 90** ou escrever um email para linhaajuda@internetsegura.pt

Através da nossa “**Linha Alerta**” podes avisar-nos sobre websites onde apareçam conteúdos prejudiciais às pessoas, por exemplo, racismo, violência, entre outras coisas que consideres ofensivas. Podes telefonar através do **218440126** ou enviar um e-mail através do endereço report@linhaalerta.internetsegura.pt.