



Conteúdos Eróticos e Persegição

Sexting & Stalking

Comunicar
em Segurança

fundação
MEO



O que são? Envio de Conteúdos Eróticos e Perseguição

Envio de Conteúdos Eróticos/Sexting

A palavra **sexting** resulta da combinação das palavras “sex” (sexo) e “texting” (envio de mensagens escritas) e traduz-se no envio de fotografias ou vídeos íntimos. Embora pareça uma prática saudável, pode ter consequências graves e irreversíveis na reputação de todos os envolvidos.

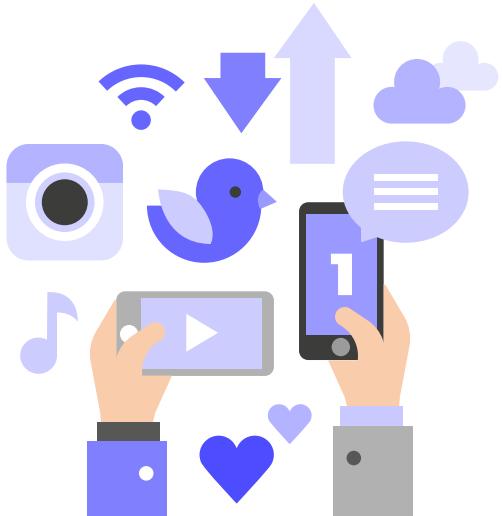
Antes de se enviar um conteúdo erótico devemos ponderar os riscos associados. A divulgação não consensual, a perda ou roubo dos equipamentos eletrónicos e os ataques informáticos são riscos reais.

Perseguição/Stalking

A **perseguição/stalking** é uma forma de violência que se manifesta através de um elevado número de chamadas e mensagens, controlo nas redes sociais e perseguição física.

Estas práticas podem ter consequências graves para a saúde mental e emocional, e nesses casos é fundamental denunciar. Combater as situações de perseguição/stalking começa com a prevenção, nomeadamente através de conversas sobre relações saudáveis e como identificar comportamentos abusivos.

Sugestões



1

Comunicar... Comunicar e... Comunicar

A utilização da Internet não deve ser um tema que se deva evitar. É fundamental falar abertamente com as crianças e os adolescentes, incentivando-os a contar o que veem, o que gostam e se algum conteúdo os incomoda.

2

Ativar o controlo parental

É muito importante fazer a instalação de aplicações de controlo parental, bem como criar perfis específicos para a idade do utilizador. As aplicações, como o Google Family Link, permitem a aprovação ou o bloqueio remoto a aplicações e sites, no dispositivo da criança e do adolescente, e a gestão do tempo de utilização do telemóvel/tablet.



3

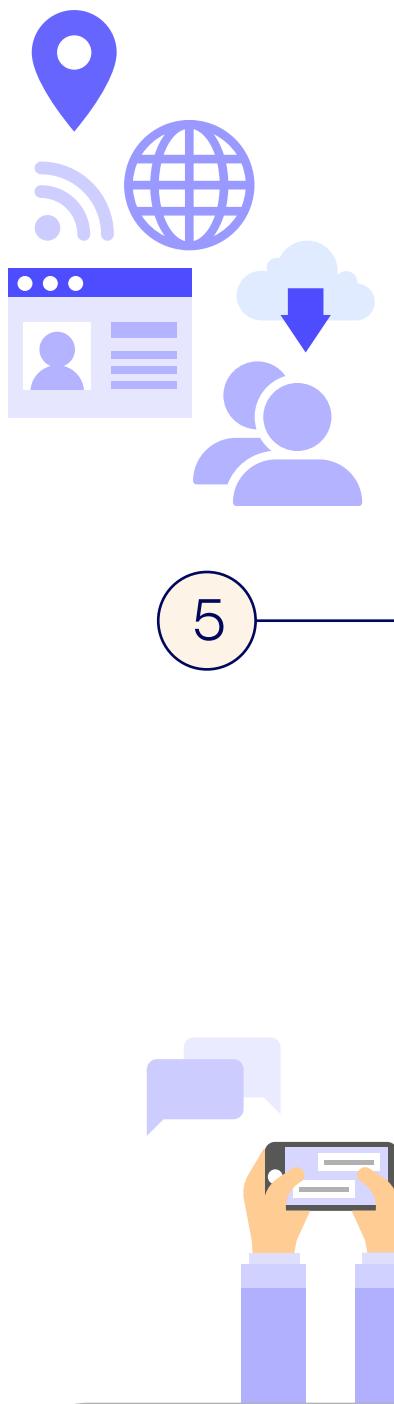
Regras de utilização

É importante definirem-se regras de utilização da Internet e dos equipamentos (ex.: tempo limite de utilização, sites que podem ser vistos ou instalação de jogos e aplicações) que devem ser partilhadas com as crianças e os adolescentes. Pode fazer-se um “contrato”, com as regras de utilização, para ser assinado e que poderá ajudar na gestão de futuros conflitos.

Ter sempre perfil privado nas redes sociais

O perfil privado restringe o acesso ao conteúdo apenas a pessoas previamente aprovadas pelo utilizador, proporcionando privacidade, controlo da imagem online e sendo uma forma de proteger contra a perseguição/stalking.

4



Não partilhar dados pessoais

Partilhar informação privada pode parecer inofensivo, mas aumenta os riscos associados à utilização de redes sociais, jogos online e sites. Por informação privada entende-se dados pessoais como nome completo, morada (de residência ou de férias), idade, escola, fotografias e vídeos.

Para além dos dados pessoais não devem ser partilhadas as rotinas diárias.

Nos computadores partilhados na escola recomenda-se o uso de uma ligação privada, pois não permite guardar usernames, passwords e histórico de navegação. Desta forma, futuros utilizadores do mesmo equipamento não vão ter acesso a informação privada e que não é sua.

Nas redes sociais o perfil deve ser privado porque restringe o acesso ao conteúdo, apenas a pessoas previamente aprovadas pelo utilizador. O WhatsApp tem um modo de visualização única das imagens e opções que impedem fazer o printscreen por parte de quem recebe as imagens.

Alguns jogos, como o Roblox, indicam que o nome real deve ser diferente do nome do jogador. A utilização de uma alcunha/nickname é uma boa prática a implementar.

Não aceitar pessoas desconhecidas como amigos ou seguidores

Aceitar pessoas desconhecidas como amigos ou seguidores nas redes sociais pode parecer inofensivo, mas diminui a privacidade e aumenta o risco de aliciamento e perseguição online.

6



7

Pedir ajuda, denunciar e bloquear

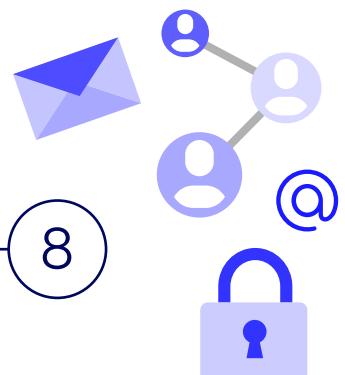
Os utilizadores agressivos ou abusivos são aqueles que utilizam as plataformas online para intimidar, ameaçar, insultar ou humilhar outras pessoas, de forma pública ou privada. Os comportamentos podem variar entre os comentários ofensivos e o assédio online mais grave.

Em casos mais complicados é fundamental denunciar e apresentar provas como mensagens, imagens ou vídeos. Os pedidos de ajuda e denuncia podem ser feitos através da Linha Internet Segura 800 21 90 90 (chamada gratuita).

Passwords fortes

As passwords são senhas de acesso a conteúdos privados, devem ser fortes e não podem ser partilhadas. Uma password forte é aquela que é difícil de adivinhar ou decifrar por outras pessoas. Recomenda-se que sejam longas (com letras, números e caracteres especiais) e não devem conter informações pessoais.

Pode ainda ser definida, verbalmente, uma password – entre os adultos, as crianças e os adolescentes – para ser usada para confirmar a identidade de alguém, aumentando, desta forma, a segurança dos contactos efetuados.



8

Sinais de Alerta



A identificação precoce dos comportamentos, associados ao envio de conteúdos **eróticos/sexting** e de **perseguição/ stalking**, é essencial para garantir a segurança e o bem-estar das crianças e dos adolescentes. A intervenção profissional oportuna pode minimizar os danos psicológicos e emocionais causados por essa experiência.

Os sinais podem passar por:

1

Mudanças repentinhas de comportamento

(ex.: isolamento social, alterações no padrão de sono, nervosismo, mudanças de humor frequentes, sintomas de depressão e ansiedade);

2

Desconfiança e medo excessivo, olhando para trás ou para os lados repetidamente, ou evitando sítios que costumava frequentar;

3

Desinteresse por atividades que antes gostava;

4

Atividade online suspeita (ex.: receber mensagens ou chamadas de números anónimos ou desconhecidos; criar contas em plataformas impróprias para a idade; e histórico de navegação com conteúdo inapropriado, suspeito ou sem qualquer informação);

5

Sinais físicos de stress, como dores de cabeça frequentes ou problemas de estômago que não eram habituais.

Como Iniciar o Diálogo

É crucial que a comunicação, sobre o envio de conteúdos **eróticos/sexting** e **perseguição/stalking**, seja aberta e descomplicada.

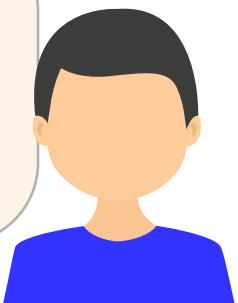
As perguntas que se seguem podem servir como ponto de partida para conversas importantes e construtivas:





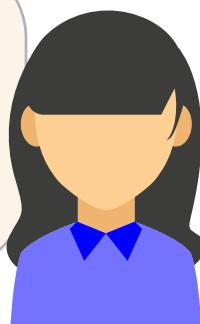
Sabes como é que podes proteger a tua privacidade online?

Como é que te sentirias se visses fotografias íntimas dos teus pais ou dos teus irmãos a circular pela Internet? E se fossem tuas?



Conheces alguém que já tenha partilhado fotografias ou vídeos online e que depois se tenha arrependido?

Sabes a diferença entre relacionamentos saudáveis e como identificar comportamentos abusivos? Podes dar-me exemplos?



Já recebeste alguma mensagem que te tivesse deixado desconfortável? O que é que fizeste?

Sabes a quem é que podes recorrer se te sentires inseguro ou ameaçado?

Centro Internet Segura
Esclarecimentos e Denúncias

Contacto telefónico gratuito:
800 21 90 90

Correio eletrónico:
linhainternetsegura@apav.pt

Comunicar
em Segurança

fundação
