



Discurso de Ódio

Hate Speech

Comunicar
em Segurança

fundaçāo
MEO



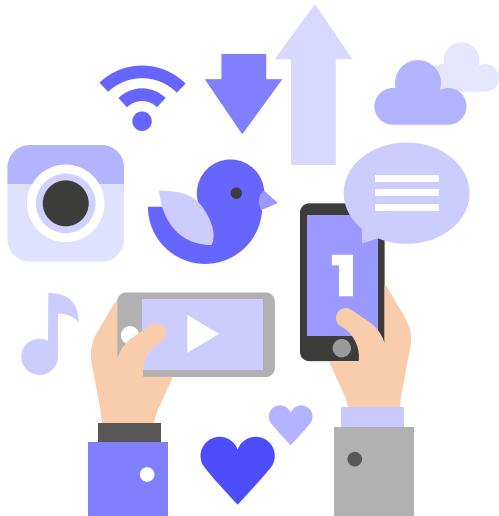
O que é? Discurso de Ódio

A Internet transformou a forma como comunicamos. Nas redes sociais assistimos ao aumento do **discurso de ódio** na forma de insultos, ameaças, discriminação e propagação de informações falsas. As consequências podem ser graves, afetando a autoestima, o bem-estar emocional e até mesmo a saúde mental das crianças e dos adolescentes.

Para combater esse problema, é essencial que os adultos conversem abertamente sobre o assunto, explicando o que é o **discurso de ódio** e os seus impactos negativos. Deve ser incentivada a denúncia de qualquer tipo de conteúdo ofensivo que encontrem online. Adicionalmente os adultos devem fazer um acompanhamento sobre a utilização que fazem da Internet, estabelecendo limites e regras claras, promovendo um ambiente de confiança e diálogo permanente.

Sendo a adolescência um período de construção da personalidade, é muito importante que os adultos promovam um sentido crítico junto das crianças e dos adolescentes relativamente ao que veem e partilham na Internet. A prevenção é a melhor forma de combater o **discurso de ódio**.

Sugestões



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. Mostre alguns exemplos de discurso de ódio (ex.: cyberbullying, bullying, racismo e comportamentos discriminatórios).

1

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.

2



3

Incentivar o pensamento crítico

Através do desenvolvimento do pensamento crítico, podemos transformar as crianças e os jovens em agentes ativos na promoção de um discurso online menos agressivo e mais inclusivo.

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 ser alvo de comentários inapropriados.

4

Educar pelo exemplo

Ter um comportamento de respeito e tolerante, que funcione como um modelo para as crianças e adolescentes.

5

Tenha uma atitude preventiva

Deve ensinar-se à criança e ao adolescente que a liberdade de expressão não dá o direito de ofender, discriminhar, magoar, odiar, ser intolerante ou abusador com os outros.

Explique que as ações e comportamentos online são ações reais e que por isso têm consequências reais. Deve falar-se sobre sentimentos, como tristeza, ansiedade, raiva e medo.



6

Pedir ajuda, denunciar e bloquear

Os comportamentos agressivos ou abusivos 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).

7

Promover a empatia

Deve incentivar-se o respeito e a tolerância pelo outro, para diminuir o discurso de ódio, seja em contexto online como offline.

8

Sinais de Alerta

O **discurso de ódio** online representa uma ameaça real que atinge cada vez mais crianças e adolescentes.

Os adultos devem estar atentos aos sinais de forma a identificá-los precocemente.

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

Diminuição do rendimento escolar, aumento do absentismo e diminuição da autoestima;

3

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

4

Partilha de conteúdo negativo, autodestrutivo que expressa tristeza, raiva ou baixa autoestima;

5

Sinais físicos visíveis (ex.: hematomas ou feridas sem explicação, comportamentos autolesivos, choro fácil e descontextualizado).

Como Iniciar o Diálogo

A Internet é um local onde as pessoas podem expressar as suas opiniões, mas nem sempre as palavras são usadas com respeito e cuidado. O **discurso de ódio** espalha-se rapidamente porque no mundo digital é muito fácil fazer comentários de forma anónima e com impacto em muitas pessoas.

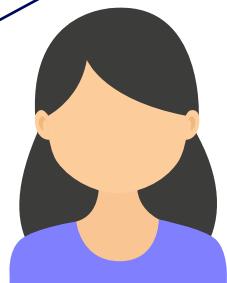
Seguem-se algumas perguntas que poderão ajudar a iniciar o diálogo:





O que é que achas que as escolas poderiam fazer para combater o discurso de ódio?

Conheces algum site onde podes denunciar casos de discurso de ódio?



Como é que a Internet poderia ser um lugar mais seguro e positivo?

Tens ideia de como é que as crianças e os adolescentes que são vítimas de bullying online se sentem?



O que farias se visses um amigo a partilhar um post com discurso de ódio?

Por que razão é que as pessoas se sentem mais à vontade para expressar opiniões e agredir outros na Internet?



Centro Internet Segura
Esclarecimentos e Denúncias

Contacto telefónico gratuito:
800 21 90 90

Correio eletrónico:
linhainternetsegura@apav.pt

Comunicar
em Segurança

fundação
IIIE