DICAS PARA A UTILIZAÇÃO SEGURA DA INTERNET E REDES SOCIAIS | PARTE 1

Assim como as ruas, praças e parques, a internet é um espaço público, onde qualquer pessoa pode navegar, inclusive pessoas mal-intencionadas. Assim, é preciso tomar alguns cuidados ao utilizar a internet e as redes sociais, para que você aproveite todas as suas possibilidades com mais segurança e evite perigos. O que você compartilha não fica só entre suas amigas e seus amigos. Informações pessoais nas redes sociais se tornam públicas e o que é divulgado na rede dificilmente é removido depois. Seus dados podem ser roubados e manipulados para te ofender ou te chantagear.

Para garantir sua segurança no mundo digital, siga essas dicas e cuidados:

- **Reflita sobre quais informações pessoais você irá publicar em seus perfis nas redes sociais**
- **Nunca divulgue seu endereço, telefone, nome da escola ou locais que costuma frequentar e tenha cuidado ao fazer "check in" em lugares**
- **Controle quem pode ter acesso ao que você publica. Na maioria das redes sociais, é possível escolher o que quer tornar visível para todo mundo e o que somente sua rede de amizades pode ver**
- **Cuidado com solicitações de amizade de pessoas estranhas**
- **Não compartilhe sua senha, nem mesmo com pessoas próximas ou namorados e namoradas – sua senha pertence somente a você**
- **Se tiver algo de íntimo para dizer a alguém e queira guardar segredo, prefira dizer pelo telefone ou pessoalmente**
- **Evite aceitar um encontro presencial com quem você não conhece**
- **Caso seja agredida por alguém online, configure sua conta para bloquear essa pessoa**
- **Se você visualizar algum conteúdo racista, machista, homofóbico, de pedofilia ou que incite a violência contra crianças, adolescentes, mulheres ou qualquer outro grupo, notifique uma pessoa adulta e denuncie no site new.safernet.org.br/denuncie**

BULLYING VIRTUAL

São as ofensas, ameaças e humilhações através de vídeos, fotos ou comentários violentos nas redes. Assim como o bullying, também é uma forma de violência e pode ser associado a crime de injúria, calúnia, difamação, ameaça e falsidade.

Caso seja vítima de bullying virtual, siga essas orientações:

- Nunca responda ao bullying virtual
- Grave todas as mensagens, vídeos e/ou imagens, inclusive o endereço da página e/ou número de telefone, e-mail ou perfil de onde vieram as ofensas
- Conte a uma pessoa adulta de confiança
- Denuncie o perfil da pessoa através dos sistemas de denúncia das próprias redes sociais
- Quando não há espaço para resolver o problema com diálogo, você poderá ir, acompanhada de um adulto, ao Conselho Tutelar, à delegacia ou ao Ministério Público para denunciar

É preciso ter atenção também para não cometer bullying virtual. Para não ofender outras pessoas, siga essas orientações:

- Não edite ou divulgue imagens de amigas ou amigos com o intuito de ridicularizá-los
- Não ameace ou invente mentiras sobre alguém
- Não compartilhe vídeos e fotos que ofendam outras pessoas
- Pense bem antes de publicar na rede. Se estiver chateada com alguém, a melhor saída é conversar com a pessoa, não postar publicamente textos que possam machucá-la

COMPARTILHAMENTO DE FOTOS E VÍDEOS ÍNTIMOS (SEXTING)

Todas as pessoas têm direito a uma sexualidade saudável, mas é melhor tratar disso com privacidade, confiança e muito respeito. Ninguém tem controle absoluto das imagens que compartilha através das redes sociais, e fotos íntimas podem acabar sendo publicadas em sites eróticos ou sendo compartilhadas com outras pessoas.

Para garantir sua privacidade, siga essa orientações:

- Tome muito cuidado com fotos e vídeos íntimos. Pense bem antes de enviar uma imagem íntima a alguém. Se decidir correr o risco, evite mostrar o rosto ou marcas que facilitem a identificação, como tatuagens ou cicatrizes. E lembre-se: uma vez encaminhado, você não terá mais controle sobre esse conteúdo, correndo o risco de ele ser encaminhado para outras pessoas ou divulgado em redes sociais
- Se tiver fotos e vídeos no celular que não quer que outras pessoas vejam, desative o envio automático para a nuvem e utilize senhas fortes para evitar invasões
- Se receber o conteúdo íntimo de alguém, prove que você merece confiança e jamais espalhe. Vazar imagens íntimas de outras pessoas é crime
- Se você se sentir desconfortável sobre qualquer coisa que alguém lhe peça para fazer on-line, em redes sociais ou salas de bate-papo, bloqueie o usuário e conte para uma pessoa adulta de confiança

UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA
meninas empoderadas pelo esporte

Um programa de
ONU MULHERES
INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

Parceiras implementadoras
EMPODERA
Women Win

DICAS PARA A UTILIZAÇÃO SEGURA DA INTERNET E REDES SOCIAIS | PARTE 2

AMIGAS E AMIGOS VIRTUAIS

É normal querer aumentar o número de amizades e seguidores nas redes sociais, mas é preciso cuidado antes de aceitar uma solicitação de uma pessoa desconhecida.

Para garantir sua segurança, siga essas orientações:

• Antes de aceitar a solicitação, veja se a pessoa possui amigas ou amigos em comum com você e se alguém a conhece pessoalmente

• Analise as publicações da pessoa. Perfis falsos não costumam ter posts autorais nem comentários de amigas e amigos

• Cuidado ao compartilhar informações pessoais com quem você não conhece pessoalmente

• Evite marcar encontros com pessoas desconhecidas. Mesmo que a pessoa pareça legal, nunca é possível saber com certeza quem está atrás de um perfil ou e-mail. Muitos criminosos se escondem atrás de perfis falsos, por isso aceitar o encontro é um grande risco

• Caso resolva encontrar a pessoa, procure saber o máximo sobre ela antes. Marque o encontro em um local público e bem movimentado, nunca na casa da pessoa, em sua casa ou em um hotel. Avise alguém de confiança sobre o local, data e hora do encontro. Não vá sozinha, chame uma amiga ou um amigo ou uma pessoa responsável para te acompanhar, assim você não ficará vulnerável

ALICIAMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

É o nome dado quando uma pessoa adulta tenta seduzir, convencer ou chantagear uma criança ou adolescente com o objetivo de marcar encontros, produzir imagens eróticas, cometer abuso sexual online ou na vida real.

Normalmente, essas pessoas criam perfis falsos e se fazem passar por crianças ou adolescentes, falando a mesma linguagem e tendo os mesmos interesses que você.

Quando ganham sua confiança, podem pedir que você envie fotos ou use a webcam. Depois, essas imagens podem ser editadas e usadas para te manipular, te chantagear e te obrigar a fazer algo que você não queira. Nos piores casos, podem terminar em sequestro e abuso sexual das vítimas.

Para garantir sua segurança, siga essas orientações:

• Não responda mensagens e convites de desconhecidos

• Evite usar a webcam com estranhos. Sua imagem pode ser manipulada e depois ser ameaçada de ter essa foto divulgada entre amigos, amigas e familiares

• Tire prints de tela ou grave se receber ameaças ou imagens violentas para ter provas da agressão

• Bloqueie o contato de agressores no celular, chat, e-mail e redes de relacionamento

• Ao se sentir pressionada a fazer algo que não queira, ou que não se sinta totalmente confortável, é muito importante que você peça ajuda a uma pessoa adulta de confiança para que ela faça uma denúncia

USO EM EXCESSO

É quando todo o tempo livre de uma pessoa é usado para ficar online, atrapalhando outras atividades, como estudar, ir ao cinema, praticar esportes e conversar pessoalmente com amigas e amigos.

O uso exagerado pode ser um sinal de que algo não está bem. Muitas vezes quando estamos tristes, ansiosas ou com algum problema, nos refugiamos em alguma atividade para esquecer o que estamos vivendo ou sentindo.

Os sinais de uso excessivo da internet são: usar a internet por várias horas seguidas; ficar sem dormir para ficar conectada até tarde da noite; não conseguir controlar o uso; deixar outras atividades e amigos e amigas para poder ficar conectada.

Para garantir o seu bem-estar, siga essas orientações:

• Separe sempre uma parte do seu tempo livre para fazer atividades que goste no mundo off-line, como praticar esportes, passear, conversar com amigas e amigos, dançar, conhecer lugares novos etc.

• Procure pensar no que não está bem para que você queira "fugir" para a internet e tente resolver o que está te causando mal-estar

• Converse com alguém em quem confia e peça ajuda

Fontes:

Preocupado com o que acontece na Internet? Quer conversar? - Safernet:
new.netica.org.br/files/Cartilha2012_web_150.pdf

Internet sem vacilo - UNICEF:
www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/2019-02/br_guia_internet_sem_vacilo.pdf

UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA
meninas empoderadas pelo esporte

Um programa de
ONU MULHERES
INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

Parceiras implementadoras
EMPODERA
Women Win