

## Linhas de Alerta:

Partilha esta informação com os teus pais

Medo de ir à escola ou resistência em sair de casa;

Diminuição do rendimento escolar;

Isolamento dos amigos e família;

Não ter vontade de fazer algumas atividades;

Dificuldade em adormecer e acordar com pesadelos;

Perda de apetite ou mudanças repentinas do peso corporal;

Consultar redes sociais ao levantar e ao deitar;

Sentir-se triste se não receber likes;

Sintomas de depressão e ansiedade



## INTERNET SEGURA

*Não esperes que te dêem likes, protege a tua privacidade*



Linhas de Apoio

<http://www.seguranet.pt/>

<http://www.internetsegura.pt>

Linha da criança – 800 20 66 56

Linha Internet Segura-800 21 90 90

Saúde 24 –808 24 24 24



Unidade de  
Cuidados na  
Comunidade  
Mangualde

A saúde é a nossa preocupação  
Equipa de saúde escolar

## Dicas

Tem sempre o teu perfil privado nas redes sociais;

Não partilhes dados pessoais nas redes sociais, mantém os teus dados protegidos;

Não aceites amigos ou seguidores desconhecidos;

Atenção às fotografias e vídeos que colocas na internet, existem pessoas que podem utilizar para te prejudicar;

Atenção com quem conversas, bloqueia mensagens de pessoas que não conheces;

Não contes a tua vida nas redes sociais;

Quando jogares mantém a câmara desligada e tapada;

Descarrega jogos verdadeiros de fontes oficiais;

Coloca passwords fortes e diferentes;

Fala com os teus pais quando tiveres dúvidas, ou utiliza as linhas de apoio.

## 7 tipos de cyberbullyng

1. Flaming– Discussão entre duas ou mais pessoas através de mensagens, utilizando linguagem explícita;
2. Perseguição– Enviar, de forma repetida, mensagens ofensivas ou com insultos;
3. Difamação– Enviar ou colocar rumores nas cruéis e falsos como fotografias e vídeos de forma a prejudicar a reputação;
4. Representação– Invasão de contas de redes sociais, fazendo-se passar por essa pessoa prejudicando a reputação e amizades,
5. Outing– Exibição pública ou encaminhamento de comunicações ou imagens pessoais que contém informação sensível ou de caráter sexual;
6. Excluir– Recusa deliberada de aceitar alguém num site ou numa rede social;
7. Cyberstalking– Uso de meios de comunicação para partilhar dados pessoais como fotografias, vídeos, emails e passwords.

## Checklist de segurança:

Tenho códigos de acesso diferentes para os diferentes sites;

Não uso nomes, datas ou dados pessoais;

Altero os códigos de acesso frequentemente;

Não guardo os códigos no computador ou em locais de fácil acesso;

Tenho o antivírus instalado e atualizado;

Conheço quem me envia mensagens nas redes sociais;

Vejo se as minhas aplicações têm vírus antes de abrir;

