

# Crianças conectadas: Um guia compreensivo para promover a segurança e o bem-estar *online*



International Centre™  
FOR MISSING & EXPLOITED CHILDREN

**HEROES**

# Sobre nós

## ICMEC

O Centro Internacional de Crianças Desaparecidas e Exploradas (ICMEC) é uma ONG internacional sediada nos Estados Unidos. Nós perspetivamos um mundo no qual todas as crianças podem crescer a salvo da exploração, do abuso sexual e do risco de desaparecerem. Há mais de 25 anos, nós temos sido líderes na identificação de lacunas, na habilidade da comunidade global de proteger crianças de sequestro, abusos sexuais e exploração e também no agrupamento hábil das pessoas, meios e ferramentas necessários para preencher essas lacunas. A nossa missão é salvaguardar crianças vulneráveis ao:

- Energizar a procura global por crianças que estão desaparecidas.
- Defender crianças do abuso sexual, perturbando a economia e os mecanismos da exploração.
- Formar os profissionais na linha da frente para prevenir e responder a casos de exploração infantil.

Nós conduzimos pesquisas e desenvolvemos a capacidade de criar atividades como formação, tecnologia e protocolos legais para apoiar as partes interessadas (governos, organismos responsáveis pela aplicação da lei, responsáveis políticos, educadoras, profissionais de saúde, ONGs e muitos outros), ajudando-os a proteger melhor as crianças contra abuso sexual e exploração de menores e a responder a denúncias de crianças desaparecidas.

## APAV

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), fundada em 1990, é uma instituição particular de solidariedade social. O seu objetivo primordial e estatutário é a prestação gratuita e confidencial de serviços de informação, aconselhamento e apoio emocional, jurídico, psicológico e social a vítimas de crime e violência, familiares e pessoas amigas. Tais serviços são prestados numa lógica multidisciplinar, envolvendo diferentes áreas das Ciências Sociais, como o Direito, a Psicologia e o Serviço Social. Nesses 34 anos de existência, a APAV assume a constante responsabilidade de contribuir para a reflexão acerca das diferentes formas de vitimação e, assim, promover uma intervenção adequada junto de todas as vítimas, de qualquer tipo de crime, em Portugal.



Este projeto recebeu financiamento do programa de pesquisa e inovação da União Europeia Horizon 2020 sob o acordo de subvenção n.º 1010211801

O conteúdo publicado aqui é da completa responsabilidade dos publicadores e não representa necessariamente as visões expressadas pela Comissão Europeia ou pelos seus serviços.

## HEROES

O tráfico de seres humanos (THB) e o abuso sexual e exploração de menores (CSA/CSE) são dois grandes problemas na nossa sociedade. Inadvertidamente, a nova informação e as tecnologias de comunicação (ICTs) têm fornecido um espaço para estes problemas se desenvolverem e tomarem novas formas, piorando durante o confinamento causado pela pandemia COVID-19. Ao mesmo tempo, as ferramentas técnicas e legais disponíveis às partes interessadas para prevenir, investigar e apoiar vítimas – como os organismos responsáveis de aplicação da lei (LEAs), procuradoras, juízas e organizações da sociedade civil – não conseguem acompanhar o ritmo com o qual as criminosas usam novas tecnologias para continuar os seus atos abomináveis. Além disso, a assistência dada às vítimas de tráfico humano e abuso sexual e exploração de menores é frequentemente limitada pela falta de coordenação entre as partes interessadas. Neste sentido, existe uma clara e vital necessidade de metodologias de trabalho conjuntas e do desenvolvimento de novas estratégias para abordar e apoiar as vítimas. Além disso, devido à natureza transacional destes crimes, a harmonização dos quadros legais para todos os países afetados é necessária, para criar pontes de comunicação e coordenação entre todas as partes interessadas para ajudar vítimas e reduzir a ocorrência destes crimes terríveis.

Para responder a estes desafios, o projeto HEROES fornece uma abordagem ambiciosa, interdisciplinar, internacional e centrada na vítima. O projeto Heroes é estruturado como uma solução abrangente que abrange três componentes principais: prevenção, investigação e apoio à vítima. Através desses componentes, a nossa solução tem o objetivo de estabelecer uma contribuição coordenada com os organismos responsáveis pela aplicação da lei, desenvolvendo uma abordagem adequada, centrada na vítima, que seja capaz de responder a necessidades específicas e fornecer proteção. O objetivo principal do projeto HEROES é usar a tecnologia para melhorar a forma como a ajuda e o apoio podem ser fornecidos a vítimas de tráfico de seres humanos e abuso sexual e exploração de menores. Além disso, o projeto HEROES vai estabelecer uma estratégia inovadora que a pequeno, médio e longo prazo vai melhorar a forma na qual organismos responsáveis pela aplicação da lei e organizações da sociedade civil efetuam investigações criminais, apoiam vítimas resgatadas e previnem a ocorrência destes crimes. Poderá ler mais sobre o HEROES no nosso [website](#).

# Apoiar crianças a estarem seguras e felizes online

Este guia foi escrito para ajudar pessoas adultas que vivem ou trabalham diretamente com crianças e jovens a apoiá-las a estarem seguras e felizes online.

## OS TEMAS ABORDADOS INCLUEM:

- Os benefícios da internet.
- Colocar crianças e jovens no centro do apoio à segurança online.
- Orientações para conversas construtivas.
- Resolver problemas desafiantes e responder a questões de segurança.

Quer seja o pai, a mãe, ou encarregada de educação, educadora, assistente social, médico ou profissional de saúde mental, trabalhe na aplicação da lei ou em qualquer outro ramo profissional, conhecerá o papel fulcral que a internet e a tecnologia desempenham nas vidas das crianças e jovens. Através da socialização, dos jogos, da música e dos vídeos e da realização de trabalhos escolares, o uso da internet pode estar entrelaçado em todos os aspetos do crescimento.

Enquanto a internet e a tecnologia e todas as oportunidades incríveis que estas oferecem devem ser encaradas

como positivas, existem riscos que as crianças e jovens devem ser educados para identificar.

Apesar dos limites de idade, da verificação, dos termos do utilizador e das condições, moderação e serviços de, os riscos online não podem ser eliminados. Por isso, uma das formas mais eficazes de apoiar qualquer criança ou jovem online é através de uma comunicação aberta e honesta, de educação sobre os riscos online, e o que fazer para permanecerem seguros.

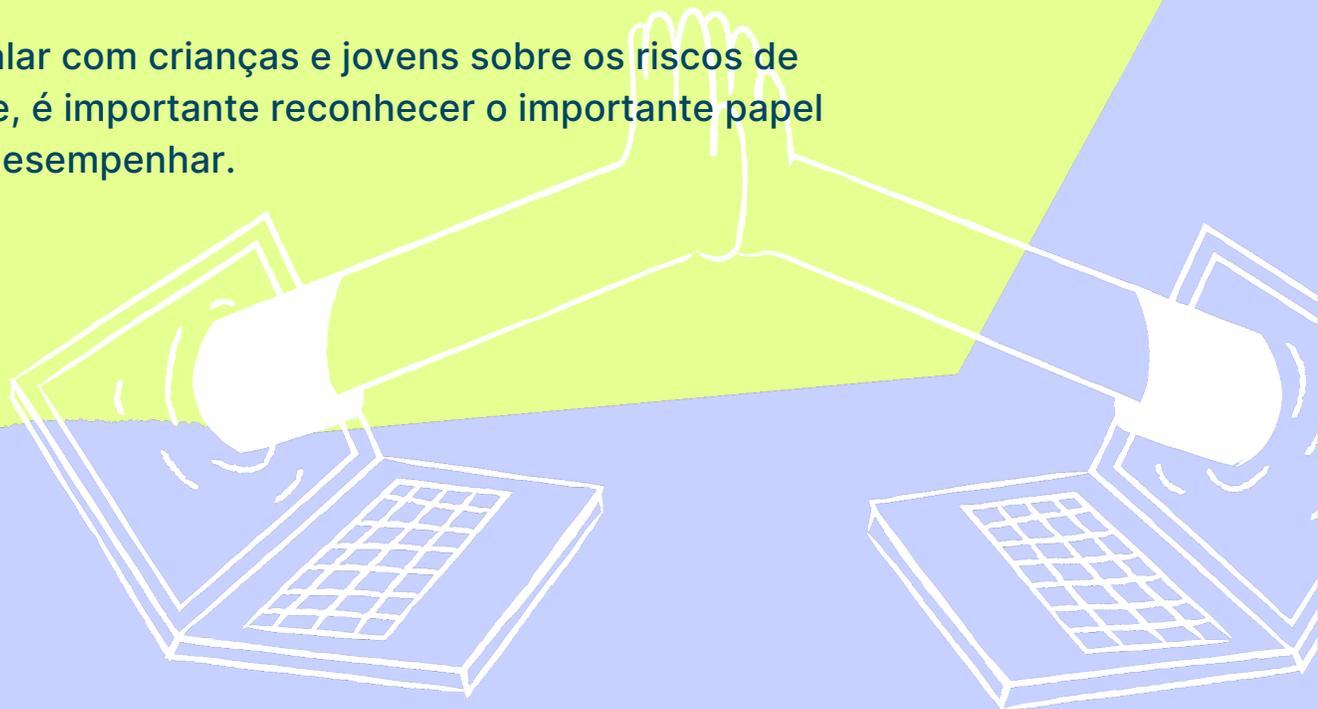
**As empresas de tecnologia e as indústrias privadas também desempenham um papel significativo neste processo. É imperativo que as empresas tenham conhecimento das idades dos usuários que acedem às suas plataformas e que façam tudo o que estiver ao todo ao seu alcance para salvaguardar as crianças e jovens, para proteger os seus direitos e assegurar que o que elas fazem não envolve conteúdos e interações inadequadas ou nocivas para a sua idade.**

Se for dada às crianças e jovens a oportunidade de falar livremente sobre a internet desde tenra idade, com adultos que estão interessados, empenhados e solidários nas suas respostas, esta pode ser uma forma útil de partilhar diferentes mensagens de segurança em fases adequadas da idade e abrir caminho a conversas mais difíceis no futuro. O valor de conversas regulares é um tema é reforçado durante este recurso.

## SECÇÃO 2

# Começar com os pontos positivos

Antes de falar com crianças e jovens sobre os riscos de estar online, é importante reconhecer o importante papel que pode desempenhar.



## Que oportunidades propicia o uso positivo da internet?

Crianças e jovens frequentemente destacam a importância das suas vidas online e as oportunidades maravilhosas que a internet e a tecnologia lhes têm a oferecer.

Mais do que nunca, a internet é essencial para as vidas sociais das crianças e jovens. Elas também se estão a conectar para encontrar e construir comunidades, estabelecer conexões com outras pessoas e desenvolver amizades longas e impactantes.

A internet pode fornecer às jovens um espaço para descobrirem e se tornarem no seu “eu” autêntico, de uma forma que podem não conseguir nas suas vidas fora da internet. Também oferece oportunidades educacionais e de entretenimento, onde as crianças e jovens podem explorar diferentes perspetivas, aprender novas habilidades ou procurar tópicos que lhes interessem.

## Melhores dicas para ajudar a conhecer os pontos positivos

- 1** Mostrando o interesse nas atividades online da criança, além de falar sobre os riscos e danos, é provável que elas se sintam mais confortáveis em partilhar as suas vidas online consigo.
- 2** Arranjando tempo e espaço para estas conversas no vosso dia-a-dia criará um espaço seguro para falar sobre as experiências positivas e negativas das pessoas, tanto online como fora da internet.
- 3** Lembre-se que crianças e jovens usam a internet de forma diferente das pessoas adultas e que o seu uso da internet pode ser influenciado por fatores como novas tendências online, os seus pares e a sua idade e localização.
- 4** Esteja aberta à ideia de que o uso dado por elas à internet irá mudar, e tente manter-se curiosa e afastar os juízos de valor sobre o uso das tecnologias por parte de crianças. Quanto mais regulares forem as conversas que tiverem, menos confusas essas mudanças podem parecer.
- 5** Ao falar com crianças e pessoas adultas sobre os seus interesses online, o melhor é evitar respostas depreciativas ou frases que possam ser vistas como críticas das aplicações/jogos/tendências, com os quais as jovens estão interessadas. Por exemplo, frases como, “Eu não percebo todas estas novas aplicações”, podem ser interpretadas como falta de interesse ou falta de vontade em ouvir sobre as experiências da pessoa mais nova.

# Colocar as jovens no centro do apoio à segurança online

Dar às jovens autonomia, e assegurar que as suas vozes relativamente ao mundo online são ouvidas, não é apenas uma boa prática – é também um direito delas.

## Direitos mundiais das crianças

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança é o tratado mais amplamente assinado da história, tendo sido assinado por 195 países. A convenção estabelece 54 artigos que explicam os direitos da criança em todas as partes da sua vida. Nos anos anteriores, a ONU tem dito publicamente que, todos os direitos das crianças se aplicam no mundo digital. Eles também pediram àquelas que trabalham para reduzir os danos enfrentados online, para que equilibrem com isto a promoção de atividades benéficas e a priorização das vozes das crianças.

Tanto online como fora da internet, todas as crianças têm o direito à proteção contra danos, discriminação, exploração ou abuso, incluindo exploração e abuso sexual. Qualquer pessoa numa posição perto de crianças tem o dever de defender e proteger estes direitos. As crianças também podem ter o direito de descansar e brincar usando serviços que sejam seguros e adequados à sua idade e que os protejam de todas as formas de violência e abuso.

# Ouvir as vozes das crianças

*'As crianças têm o direito de ter uma palavra a dizer em todos os assuntos que as afetem e de ter as suas visões levadas a sério. Por conseguinte, ouvir as vozes, ideias, experiências e preocupações das crianças e jovens é essencial.'*

## — artigo 12º da Convenção das Nações Unidas

Conversas honestas com crianças e jovens sobre as suas experiências são extremamente valiosas para as proteger de um potencial dano ou abuso, assim

como para respeitar o seu direito para expressarem os seus sentimentos e ideias. Ouvindo as jovens, nós conseguimos criar um espaço seguro que as encoraje a manifestar quaisquer preocupações que tenham.

Manter um diálogo regular e aberto com jovens também pode ajudar a assegurar que o apoio à segurança online é relevante para as suas necessidades e interesses, e que se mantém o mais atualizado possível.

## Trabalha na educação?

Se o seu estabelecimento de ensino está a fornecer educação sobre segurança online a crianças e jovens, tente garantir que as sessões são interativas e cativantes e permitem oportunidades para crianças usarem a sua voz para expressar as suas ideias. Também é útil oferecer a crianças oportunidades de fornecer *feedback* relativamente àquilo que aprenderam e o quão útil, relevante e cativante elas acharam que foi.

Utilizar as ideias das jovens e o seu *feedback* para informar as suas atividades futuras, e deixar claro como o fez pode ajudar a que as crianças sintam que as suas vozes são valorizadas, e as suas ideias e visões têm impacto direto. Isto, também ajuda a garantir que as lições são sempre úteis e relevantes e podem ajudar a criar um ambiente seguro e favorável à comunicação. Isto, por sua vez, pode ajudar a dar às jovens maior confiança para avançar, e partilhar qualquer preocupação que possam ter sobre as suas experiências online.



## Como as experiências de crianças e jovens podem informar o seu trabalho

Qualquer que seja o seu papel, a voz das jovens pode ser utilizada numa vasta gama de formas para informar o seu trabalho e aumentar o seu impacto e qualidade. Nas escolas, muitos escolhem eleger crianças e jovens como conselheiros escolares, diretores de turma ou outros líderes estudantis. Estes papéis são um ótimo ponto de começo para qualquer um que procure usar as vozes das crianças e jovens para informar a sua prática.

### **POR EXEMPLO**

Antes de desenvolver e lançar uma unidade de trabalho para a segurança online, uma escola escolheu ter alunas conselheiras a organizar debates nas suas aulas. Estes debates deram às crianças e jovens um espaço para exprimirem as suas preocupações sobre a segurança online, assim como as suas ideias sobre o que as iria cativar nas lições. Foi dada ao/à aluno/a conselheira a oportunidade de transmitir as ideias-chave às funcionárias, às quais, por sua vez, foi dado tempo para as incorporarem no seu planeamento. Este processo foi, então, repetido no final da unidade de trabalho, com o objetivo de explorar o quão impactantes e cativantes foram as lições.

# Falar com as jovens sobre o uso da internet

Falar regularmente com as jovens sobre o seu uso da tecnologia e encorajá-las a partilharem as suas experiências é uma parte fundamental para ajudar a protegê-las.

A internet desempenha um papel significativo nas vidas das crianças e jovens e é essencial para o seu desenvolvimento social, conforme ficam mais velhos. Já não faz sentido fazer a distinção entre “vida online” e “vida real”, porque a introdução da criança à internet muitas vezes começa a partir do momento em que esta tem idade suficiente para segurar um dispositivo conectado.

Qualquer que seja o seu nível de conhecimento ou confiança, estas cinco dicas e iniciadores de conversa vão ajudá-la a iniciar, gerir e manter um diálogo aberto e honesto com crianças sobre estar online, e ajudá-las a apoiá-las a usar a tecnologia com segurança e de forma positiva.

Podes mostrar-me como...?

Eu adoraria ouvir quais são as coisas que tu gostas de fazer online e porquê!

## 1. SEJA POSITIVO E TENHA UMA MENTE ABERTA SOBRE A INTERNET

É importante reconhecer as oportunidades interessantes que estar online pode oferecer a crianças e jovens. Apesar das crianças com as quais se preocupa ou trabalha poderem utilizar a faculdade de forma diferente à sua, as suas experiências ainda são significativas. Se uma criança mencionar algo do qual nunca ouviu falar, peça-lhe para lhe mostrar ou explicar em maior detalhe – ou também pode fazer a sua própria pesquisa. Tente manter conversas sobre a internet, em geral, e valorize a opinião das crianças quando elas estiverem a falar sobre o que gostam de fazer para lhes mostrar que está interessada em todos os aspetos do seu mundo online.

Posso jogar este jogo contigo?

Quem consegue falar contigo neste jogo?

## 2. FALE CEDO E COM FREQUÊNCIA

A forma mais eficaz de lidar com qualquer problema online é estabelecer conversas sobre a internet como parte da rotina diária. Falar abertamente sobre a vida online, desde tenra idade, pode ser uma ponte útil para partilhar mensagens de segurança e abordar conversas mais difíceis mais tarde. Também demonstra à criança, que você é alguém que entende sobre o assunto e que a pode ajudar.

Antes de começares a usar o tablet hoje, podes lembrar-me do que combinámos sobre a quem podes pedir ajuda?

Qual é a tua forma preferida de comunicar com as tuas amigas online?

Já algum das teus  
amigos experienciou  
\_\_\_\_\_ online?

Eu gostaria de falar sobre  
\_\_\_\_\_ contigo, mas  
primeiro, qual é a tua  
opinião sobre o assunto?

Se alguém que tu  
conheces  
precisar de ajuda  
com alguma  
coisa online, o  
que é que tu  
fazes?

### 3. CRIE UM ESPAÇO SEGURO PARA CONVERSAS

Procure por uma oportunidade para falarem juntas. Às vezes falar cara a cara pode ser complicado, por isso falar lado a lado enquanto caminham, quando viajam ou durante uma atividade conjunta, por exemplo, são opções que podem torná-lo mais fácil. O ambiente também precisa de ser o correto – livre de distrações indesejadas, para que todas as pessoas envolvidas possam concentrar-se por completo e saber que estão a ser ouvidas.

Relembre à criança, com frequência, de que pode conversar consigo sobre qualquer coisa, independentemente do quão difícil seja, sem ser julgada ou culpada. A criança pode não estar preparada para partilhar algo de imediato, por isso mostre-lhe que está lá para a ouvir quando ela estiver pronta. Não a pressione para falar e forneça-lhe meios alternativo de comunicar, por exemplo, escrevendo.

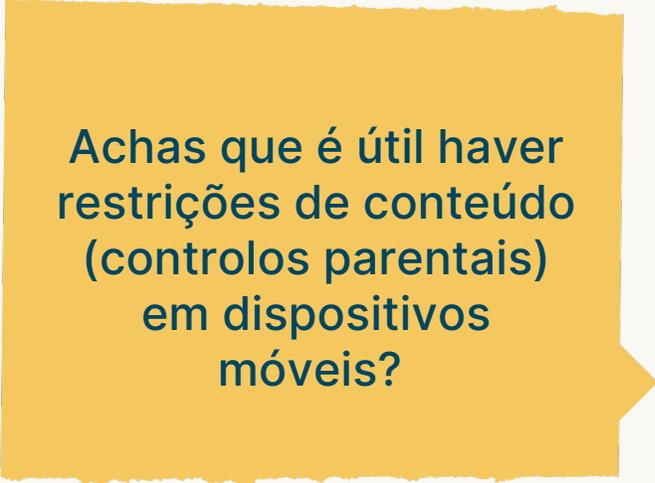
Que definições tem esta aplicação que tu possas usar para te ajudar?

#### 4. MANTENHA A RELEVÂNCIA

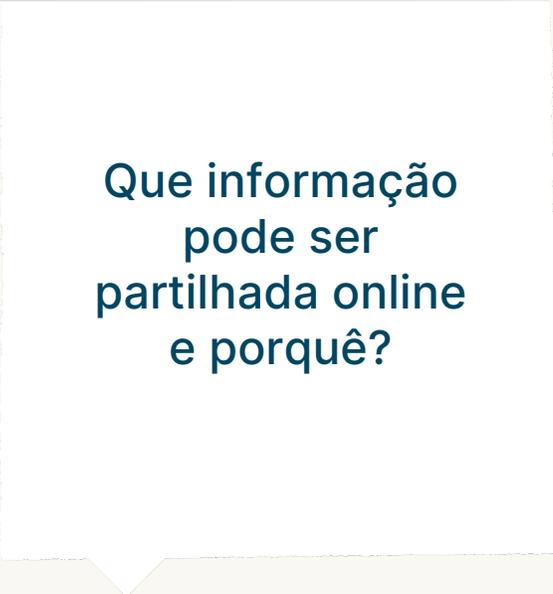
Conforme ficam mais velhas, as crianças vão utilizar a tecnologia de forma diferente de quando se conectaram pela primeira vez. O seu conhecimento e compreensão também vai crescer, assim como os desafios que podem enfrentar na internet. Para ter uma noção do quanto elas sabem e de que apoio ainda precisam, faça perguntas abertas para deixar a criança liderar as conversas que tenham. Existem formas adequadas de abordar todos os temas que dizem respeito à segurança online, com diferentes idades. Por exemplo, com uma adolescente, imagens de nudez podem ser abordadas em conversas mais alargadas sobre consentimento e relações saudáveis. Para crianças mais jovens, pode discutir que tipos de imagens podem ser partilhadas online e que partes do nosso corpo são privadas.

Qual é o melhor conselho que já te deram sobre segurança online? Podes dar-me algumas dicas?

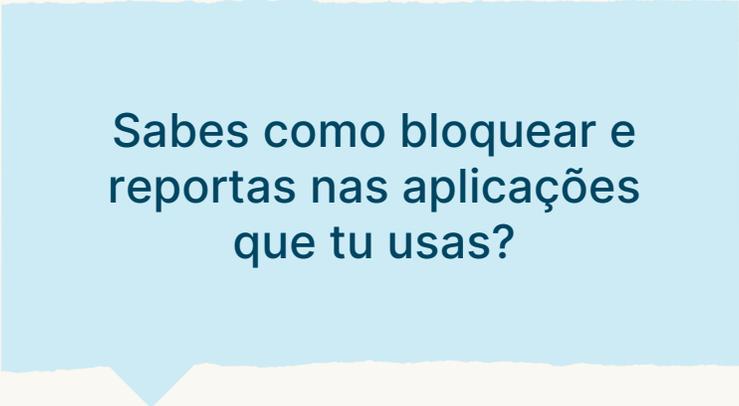
Há alguma coisa que mudarias na internet?



Achas que é útil haver restrições de conteúdo (controlos parentais) em dispositivos móveis?



Que informação pode ser partilhada online e porquê?



Sabes como bloquear e reportas nas aplicações que tu usas?

## 5. SEJA PROACTIVO

Trabalhar juntos para criar um acordo que defina a forma como a internet e a tecnologia serão utilizadas em família, ou num contexto educativo é uma forma útil de definir expectativas e limites claros. Pode incluir o tempo passado online, com quem as suas filhas podem comunicar, aplicações e jogos adequados e o porquê de as ferramentas de segurança serem úteis para bloquear e denunciar conteúdos inadequados. Pergunte à criança o que ela faria se algo corresse mal online e precisasse de ajuda, e reforce a importância de contar a uma pessoa adulta assim que aconteça algo que a faça sentir-se perturbada, preocupada ou desconfortável de alguma forma.

# Definições de palavras-chave e frases relacionadas com riscos online

Quando se fala sobre riscos e danos online com crianças, jovens ou outras pessoas adultas, é importante usar linguagem e terminologia claramente definida.

---

## **CRIANÇA/CRIANÇAS E JOVENS (CYP)**

Qualquer pessoa com menos de dezoito anos.

---

## **ABUSO SEXUAL DE MENORES**

O abuso sexual de crianças é uma categoria ampla que define o dano causado às crianças ao forçá-las ou coagi-las a participar em atividades sexuais, quer estejam conscientes do que está a acontecer ou não.

---

## **MATERIAL DE ABUSO SEXUAL INFANTIL (CSAM)**

Trata-se de material que retrata e/ou documenta atos que são sexualmente abusivos e/ou exploradores de uma criança. O termo "pornografia infantil" deve ser evitado, uma vez que pode implicar consentimento e enfraquecer a seriedade do assunto.

---

## **EXPLORAÇÃO SEXUAL DE MENORES**

Forma de abuso sexual de crianças na qual uma pessoa tira partido de um desequilíbrio de poder para coagir ou aliciar uma criança a envolver-se em atividades sexuais de qualquer tipo. As táticas de coação podem incluir a oferta de presentes ou dinheiro, fingir ser uma colega, amiga e/ou namorado/namorada e ameaçar partilhar imagens da criança. O termo "prostituição infantil" não é aceitável devido às potenciais implicações de que a criança está, de alguma forma, envolvida voluntariamente, é cúmplice ou culpada pelos abusos sofridos. Além disso, a "prostituição" é legal em alguns países, enquanto a exploração sexual de crianças é um crime.

---

---

## **CONSENTIMENTO**

O acordo para fazer algo ou a permissão para que algo aconteça. O consentimento é necessário em muitas situações, não apenas em situações de natureza sexual. Por exemplo, deve pedir consentimento antes de publicar uma fotografia de alguém online ou de o adicionar a uma conversa de grupo.

---

## **COERÇÃO/CONTROLO COERCIVO**

A prática de persuadir ou manipular alguém a fazer algo, recorrendo à força ou a ameaças. O controlo coercivo é um ato ou um padrão de atos de agressão, ameaças, humilhação, intimidação ou outros abusos utilizados para prejudicar, castigar ou amedrontar a vítima.

---

## **FILTRAGEM**

Um filtro de internet é um tipo de *software* que determina quais os conteúdos que estarão disponíveis para o utilizador, ou quais estarão restringidos ou bloqueados.

---

## **GROOMING**

O "*grooming/grooming online*" refere-se ao processo de estabelecer ou construir uma relação com uma criança, quer pessoalmente quer utilizando a internet ou outras tecnologias digitais, para facilitar o contacto sexual online ou fora da internet com essa criança.

---

## **COMPORTAMENTO SEXUAL NOCIVO (HSB)**

Trata-se de um comportamento sexual inadequado do ponto de vista do desenvolvimento, manifestado por crianças e jovens, que é nocivo ou abusivo. O abuso sexual de criança contra criança é uma forma de comportamento sexual nocivo na qual o abuso sexual ocorre entre crianças.

---

## **ABUSO DE IMAGEM/PARTILHA NÃO CONSENSUAL DE IMAGENS**

Uma forma de assédio sexual online que se refere a fotos ou imagens de nudez, nudez parcial, ou fotos ou vídeos sexualmente explícitos que são tirados e/ou partilhados sem o consentimento de alguém.

---

## **DANOS ONLINE**

Os danos online são qualquer comportamento que ocorra em qualquer plataforma digital e que possa magoar uma pessoa física ou emocionalmente.

---

---

**ASSÉDIO SEXUAL ONLINE**

Qualquer comportamento sexual não desejado, realizado em qualquer plataforma digital, que possa fazer com que uma pessoa se sinta intimidada, ameaçada, humilhada ou discriminada. É reconhecido como uma forma de violência sexual.

---

**CONTROLOS PARENTAIS**

Definições que podem ser aplicadas a dispositivos ou serviços individuais que permitem ou restringem o conteúdo a que se pode aceder para garantir que conteúdos sejam adequados à idade.

---

**SEXTING**

O *sexting* foi definido como a autoprodução de imagens sexuais, ou como a troca de mensagens ou imagens de cariz sexual. É importante notar que é frequentemente feito por adolescentes que consentem, embora existam formas de *sexting* não desejado, por exemplo, imagens que foram tiradas, partilhadas, enviadas ou recebidas de forma não consensual.

---

**SOBREVIVENTE**

Uma pessoa que tenha sido magoada, prejudicada ou ferida devido a um crime, acidente ou outro acontecimento ou ação, ou que tenha sofrido por causa das ações de outra pessoa. As pessoas que tenham sofrido um acontecimento traumático podem preferir utilizar o termo sobrevivente em vez de vítima (abaixo), devido às conotações positivas de resiliência que este evoca.

---

**VÍTIMA**

Alguém que sofreu devido às ações ou crenças de outra pessoa, ou como resultado de circunstâncias desagradáveis ou traumáticas.

---

**CULPABILIZAÇÃO DA VÍTIMA**

Qualquer linguagem ou comportamento que implique (intencionalmente ou não) que a vítima de abuso ou dano seja total ou parcialmente responsável pela sua experiência.

---

*Sempre que possível, estas definições foram inspiradas nas Diretrizes de Luxemburgo para a Terminologia Interagências.*



## SECÇÃO 6

# Encontrar as palavras

Falar sobre a vida online é ótimo, mas encontrar as palavras certas pode ser desafiante – especialmente quando as jovens podem ter as suas próprias gírias ou terminologia.



## Linguagem das crianças e jovens

Crianças e jovens frequentemente têm as suas próprias expressões e terminologia que usam durante a sua vida, incluído para descrever e falar sobre as suas atividades online. A forma e conteúdo destas comunicações pode depender de diversos fatores, incluído tendências online, localizações, grupos etários e interesses mais alargados.

Devido ao carácter evolutivo da linguagem das crianças e jovens, tentativas para definir terminologia chave vai com frequência ficar desatualizada rapidamente após ser sido escrita. Conversas regulares com uma criança ou uma jovem podem ajudar a compreender a sua linguagem mais claramente e, por vezes, perguntar o que significa um termo é tudo o que você precisa.

# Comunicação clara sobre riscos e danos online

A linguagem que nós utilizamos está sempre a mudar, especialmente quando falamos sobre o mundo online que está constantemente em evolução. Ao falar sobre os riscos e danos online com qualquer pessoa (adultos ou crianças), é importante utilizar uma linguagem compreensível, que seja respeitosa, promova o diálogo e evite juízos de valor.

Utilizar a linguagem correta e ser capaz de explicar a sua importância, também demonstra que conhece e compreende bem o assunto e que, por conseguinte, está bem preparada para prestar ajuda e aconselhamento. No entanto, o facto de simplesmente ter essas conversas e permitir que elas tenham lugar é de importância primordial.

A socialização de género molda a forma como as crianças comunicam e percebem o comportamento online, criando expectativas diferentes em relação à sexualidade, aos danos e à vergonha. Quando pessoas adultas conversam com crianças sobre danos e abusos online, é fundamental ter em conta estas influências. Quer as adultos sejam homens ou mulheres, o pai ou a mãe, professoras ou mentoras, estes fatores podem afetar a confiança e a dinâmica da conversa. Isto realça a importância destes fatores para abordar o abuso online e promover conversas abertas com crianças e jovens, reforçando, em última análise, a segurança online para todos.



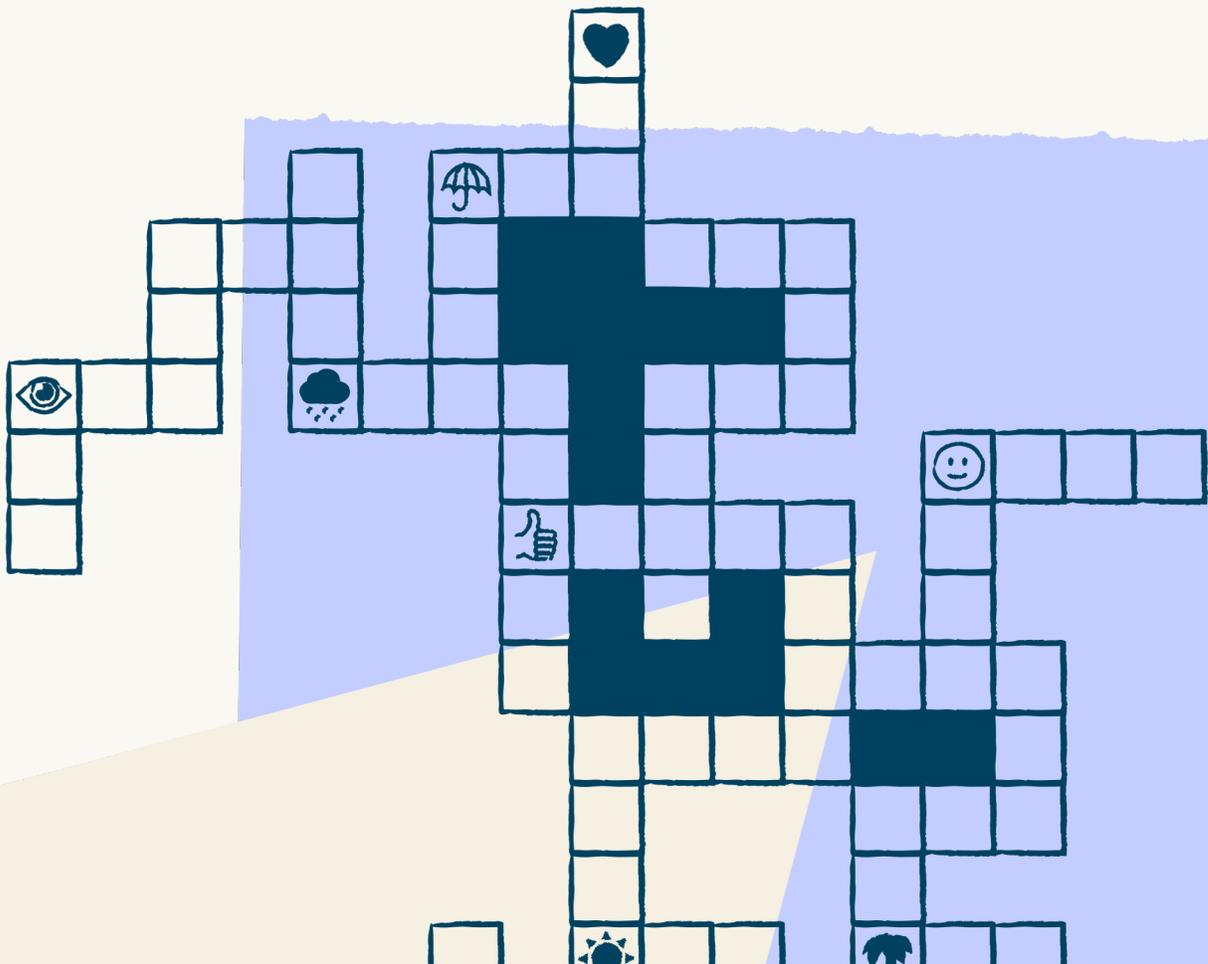
## **POR EXEMPLO**

Por exemplo, “pornografia infantil” é um termo por vezes usado para descrever material de abuso sexual infantil. Pornografia infantil não é um termo aceitável e usar tal linguagem legitima imagens que não são pornográficas. Pelo contrário, são registos permanentes de crianças exploradas e abusadas sexualmente e, como tal, devem ser referidos como material de abuso sexual de crianças para refletir a gravidade do crime que ocorreu.

*Para mais informação sobre a terminologia recomendada, vire para a página 16.*

# Dicas para encontrar as palavras certas

- Se não tiver a certeza de que uma criança ou jovem está familiarizada com o tema sobre o qual quer falar, pode ser útil começar por perguntar como é que elas o descrevem. Por exemplo, enquanto um adulta pode falar de *sexting*, uma jovem pode conhecer isso como enviar *nudes*.
- Utilizar uma linguagem adequada à idade. Quando falar com crianças mais novas sobre os riscos e danos online, pode ser útil falar inicialmente sobre o assunto em vez de o nomear, pois isso pode assustá-las. Por exemplo, em vez de falar sobre os riscos do *grooming*, uma conversa mais adequada à idade seria debater em quem confiamos e como sabemos em quem confiar.
- À medida que as crianças crescem, a utilização de uma terminologia mais específica pode tornar-se útil e adequada. Em casos de *bullying* online, pode ser útil ajudar as crianças ou as jovens a serem específicos na sua linguagem - por exemplo, se o *bullying* online se transformar em assédio sexual online.
- Evite o jargão ou termos muito técnicos numa conversa sem esclarecer exatamente qual o comportamento ou risco que está a descrever.





## No caso de uma criança ou jovem usar terminologia que possa ser problemática, deve:

- Tirar tempo para pesquisar a linguagem adequada a usar e as razões por detrás da sua importância, para que a sua compreensão esteja atualizada.
- Evitar demonstrar raiva, desapontamento ou julgamento. Em vez disso, use a situação como uma oportunidade para uma conversa aberta e construtiva.
- Explicar-lhes claramente o porquê da importância do uso de um termo em detrimento de outro. Por exemplo, "Nós usamos \_\_\_\_\_, porque o termo \_\_\_\_\_ poderia significar \_\_\_\_\_."
- Abordar crianças e jovens com questões abertas como "Quais achas que são as diferenças entre os dois termos?" ou, "Como pode usar um termo em vez de outro fazer alguém sentir-se?"
- Tenha em conta o contexto da situação. Alguns termos, como "vítima" e "sobrevivente", podem ser pessoais para cada pessoa. Se estiver a falar com uma vítima ou sobrevivente, tente perguntar-lhe com sensibilidade qual o termo que prefere utilizar. Certifique-se de que utiliza esse termo no futuro e de que os outros fazem o mesmo.
- Lembre-se que encorajar as jovens a utilizar a terminologia correta para os genitais, desde a mais tenra idade possível, também pode ajudar a evitar confusões e mal-entendidos no caso de abuso sexual de crianças.



## SECÇÃO 7

# Abordar temas difíceis

Para garantir que crianças e jovens estão informados e preparados para os riscos que elas podem vir a enfrentar, é importante ter conversas sobre tópicos difíceis.

À medida que as crianças crescem, é natural que queiram mais liberdade e privacidade online. Chegará uma altura em que estarão a utilizar a internet de forma autossuficiente diariamente, e esta independência é uma parte natural do seu desenvolvimento.

Muitas vezes, as pessoas adultas podem planear conversas difíceis, mas, ocasionalmente,

podem ser necessárias mais cedo do que o previsto - por exemplo, se uma criança for inadvertidamente exposta a danos online que não compreende.

Discutir temas difíceis pode parecer uma perspectiva assustadora, mas é importante lembrar que as jovens precisam de apoio e orientação em todas as áreas da vida - especialmente quando se trata de questões sensíveis.

## Se precisa de falar sobre um tópico difícil com uma criança ou com uma jovem, tente:

- Planear o que vai dizer com antecedência e procurar apoio e informação caso seja preciso para se sentir preparada.
- Escolha um momento em que não haja outras distrações e não tenha pressa, num ambiente no qual a criança se sinta segura.
- Pondere sobre a melhor abordagem para a criança. Você pode querer explicar diretamente as preocupações que levaram à conversa em questão, ou sentir que fazer algumas perguntas mais abertas e gerais é mais adequado, em primeira instância.
- Perceba que a criança pode não se sentir preparada para falar imediatamente, ou pode existir alguém com quem ela se pode sentir mais confortável para falar. Se possível, encontre uma forma de facilitar as próximas conversas.
- Insista que a culpa não é da criança e que ela não fez nada de errado. Independentemente do que ela lhe diga, é importante não a fazer sentir culpada pelo que aconteceu.
- Em algumas instâncias, a criança pode preferir comunicar de forma diferente, por exemplo, escrever as suas respostas para si em vez de as verbalizar.
- Dê à criança tempo para processar o que lhe está a dizer e partilhar os seus pensamentos, sem a interromper ou culpar. Se for uma profissional, tente minimizar a tomada de notas e maximize a audição ativa (mantenha contacto visual se culturalmente apropriado, acene com a cabeça, etc.). Oiça atentamente sobre qualquer confusão ou preocupação.
- Assegure-a de que você estará sempre lá para a ajudar e de que, mesmo que não saiba as respostas, vocês podem encontrá-las juntas.
- Obtenha apoio rapidamente, caso a criança precise. Este apoio pode ser por parte de familiares, amigas, a escola ou outros organismos.

# Reconhecendo os sinais de abuso online

Identificar precocemente os sinais de abuso e tomar medidas é importante para proteger as crianças e os jovens.

O abuso online pode ser classificado como qualquer tipo de contacto nocivo que ocorra na internet. Pode ocorrer em qualquer dispositivo conectado e em qualquer plataforma, por exemplo, redes sociais, *chats* online, conversas por voz em jogos, comentários em *sites* de transmissão em direto, aplicações de mensagens, correio eletrónico e mensagens privadas. As crianças e jovens podem correr o risco de serem vítimas de abusos online por parte de pessoas que já conhecem fora da internet, bem como por parte de pessoas que só conhecem online.

As crianças e os jovens podem ser vítimas de vários tipos de abuso online, incluindo intimidação, abuso emocional, assédio sexual online, exploração ou coação e ódio online. Estes incidentes podem também estar associados a abusos físicos, emocionais ou sexuais que estejam a ocorrer fora da internet, como o *bullying* ou uma relação abusiva. As crianças e jovens também podem ser vítimas grooming online.

Trata-se de um processo de manipulação para desenvolver uma relação com uma criança, com a intenção de a explorar e de lhe causar danos. Os danos causados pelo grooming podem ser o abuso sexual, tanto pessoalmente como online, e a exploração para obter imagens e vídeos sexualmente explícitos da criança, incluindo os que foram tirados pela própria criança. As técnicas de grooming também podem ser utilizadas para radicalizar alguém ou para obter informações financeiras da criança ou da sua família.

Conversas abertas e honestas com as crianças sobre o consentimento e os desequilíbrios de poder são cruciais para lidar com os riscos online, especialmente em atividades como as transmissões online e interações online relacionadas. O reconhecimento destes aspetos não só aumenta a segurança online, como também aprofunda a nossa compreensão das interações digitais, promovendo um ambiente online mais seguro.



## Existem certos sinais de alerta a que se deve estar atento que podem indicar que uma criança está a ser vítima de abuso ou outras dificuldades online. Por exemplo, a criança pode:

- Fazer mudanças na forma como utiliza a internet, por exemplo, começar a passar muito mais ou muito menos tempo online que o normal.
- Querer parar de usar aplicações e serviços ou de participar em atividades fora da internet das quais anteriormente gostava.
- Apresentar mudanças inexplicáveis no seu comportamento, como ficar retraída, distante, perturbada ou chateada depois de estar online ou utilizar os seus dispositivos.
- Tornar-se mais reservada relativamente às suas atividades online. Por exemplo, não querer partilhar informações sobre com quem está a falar e o que está a fazer online e isolar-se (fechar a porta ou sair da sala) para usar os seus dispositivos.
- Mencionar nomes de amigas, contacto ou seguidoras que você desconhece e ser vaga, ou não estar disposta a falar sobre quem elas são.
- Começar a falar sobre assuntos mais adultos, demonstrar comportamentos ou uso de linguagem que é inadequado para a sua idade.
- Receber presentes, crédito ou dinheiro de forma inexplicável para gastar online.

## Os efeitos do abuso online e fora da internet são abrangentes e podem levar uma criança ou jovem a:

- Experienciar problemas com o sono, incluindo pesadelos.
- Estar extremamente cansada e ter dificuldade em concentrar-se.
- Apresentar problemas de comportamento ou ficar para trás na escola.
- Retrair-se socialmente.
- Ser mais emotiva ou ter explosões de raiva involuntárias.
- Ter menos cuidado com a sua aparência ou a forma como se apresenta.
- Sentir-se ansiosa ou deprimida, ou ter ataques de pânico.
- Desenvolver um distúrbio alimentar.
- Ter pensamentos sobre, ou realizar, automutilação.



- Ter pensamentos suicidas.
- Sofrer de outros problemas de saúde mental.
- Ter *flashbacks* ou pensamentos repetitivos ou perturbadores.

Ao examinar os efeitos do abuso online, é também essencial entender o problema da “revitimização”. O conteúdo que foi denunciado e retirado tem sempre a possibilidade de voltar a ser republicado e partilhado online, deixando as vítimas com receio de terem de reviver o seu trauma no futuro. Os efeitos do abuso online podem ser tanto a curto como a longo prazo, e o trauma pode ressurgir ou ser despoletado mais tarde, mesmo que o incidente original tenha sido aparentemente resolvido.

Ouvir e preocupar-se com uma criança que sofreu um trauma é fundamental para a ajudar a recuperar. Embora você, como pessoa adulta cuidadora, possa sentir-se impotente, uma vez que os conteúdos podem ser republicados, a sua disponibilidade e apoio podem já ser uma grande ajuda para a criança ou a jovem.

## SECÇÃO 9

# Apoiar uma criança que lhe tenha revelado abusos online

## O QUE FAZER

- Reconheça o quão difícil deve ter sido falar e diga-lhe que fez bem em vir ter consigo.
- Utilize uma linguagem que permita à criança saber que o que aconteceu não é culpa dela.
- Oiça com calma e objetividade o que ela tem para dizer. Reagir com choque ou raiva pode encerrar a conversa e é provável que a criança se lembre dessa reação no futuro.
- Permita que a criança explique a situação com as suas próprias palavras, no seu próprio ritmo.
- Assegure à criança que, embora não possa ser mantido em segredo, apenas as pessoas adultas que precisam de saber serão informadas.
- Guardar as provas, se for caso disso. As provas podem incluir capturas de ecrã tiradas num computador portátil ou num dispositivo móvel, *e-mails*, mensagens ou históricos de conversas online. Isto não se aplica caso esteja na presença de material de abuso sexual infantil - veja a secção sobre o que não fazer para mais informações.
- Tome notas depois de ter falado com a criança. Tente mantê-las o mais exatas possível.
- Comunique o abuso o mais rapidamente possível às entidades competentes (escola, serviços de apoio à criança, polícia), para que os pormenores estejam bem presentes na sua memória e para que possam ser tomadas medidas rapidamente.

# O QUE NÃO FAZER

- Entrevistar, interrogar ou decidir se a criança está a dizer a verdade. Em vez disso, oiça com imparcialidade e mantenha-se factual. Registe as declarações e os factos observáveis, não as suas interpretações.
- Não presuma nada, não especule ou tire conclusões precipitadas. Não faça perguntas que induzam ou deem linguagem à criança.
- Visualizar imagens do material de abuso sexual infantil. Isto é ilegal e deve ser evitado. Se uma criança informar que o seu dispositivo contém imagens inadequadas, pergunte-lhe,
  - "Se eu olhar para estas imagens, o que é que vou ver?" Se se tratar de material de abuso sexual de menores ou de imagens impróprias/ilegais, o aparelho deve ser levado às autoridades.
  - Fazer promessas que podem não ser cumpridas (por exemplo, prometer que não vai contar a ninguém ou que isto nunca mais vai acontecer).
  - Pedir à criança que espere até que outra pessoa possa estar presente para testemunhar a revelação.

## Evite a culpabilização da vítima

A culpabilização da vítima é qualquer linguagem ou comportamento que implique (intencionalmente ou não) que a vítima de abuso ou dano seja total ou parcialmente responsável pela sua experiência.

Quer seja pai, mãe ou encarregada de educação, ou trabalhe com crianças e jovens a título profissional, a culpabilização da vítima é prejudicial para as crianças e jovens e pode desencorajá-las de procurar apoio ou de falar abertamente sobre as suas experiências.

Quando os/as jovens receiam ser alvo de problemas, é menos provável que se apresentem e partilhem as suas preocupações e peçam a ajuda de que necessitam. Para evitar resultados negativos, é crucial que os/as jovens sejam encorajados/as a falar com pessoas adultas de confiança e que lhes seja assegurado um espaço seguro para as conversas.

Evite frases e perguntas como:

- Porque é que fizeste isso?
- Porque é que quebraste as regras que nós estabelecemos?
- Porque é que não te manifestaste mais cedo?
- O que é que esperavas que acontecesse?
- Devas ter percebido melhor.
- Essa foi uma escolha perigosa.
- Colocaste-te em perigo ao...

Se trabalha com crianças e jovens, as políticas e procedimentos do seu estabelecimento devem promover atitudes e linguagem contra a culpabilização da vítima. Se as pessoas adultas do seu estabelecimento demonstrarem atitudes de culpabilização da vítima, consciente ou inconscientemente, é importante discutir o assunto com elas e contestar esse comportamento de forma construtiva.

# Denunciar casos de abuso online

Se tiver conhecimento de um potencial caso de abuso online, ou se tiver dúvidas sobre o mesmo, o trabalho em parceria com os organismos certos garante que o apoio adequado é recebido rapidamente.

## Para pais/mães e encarregadas de educação:

Fale com a sua filha para lhe dar apoio e tranquilidade e, se for caso disso, comunique a suspeita de abuso à escola da criança e/ou à autoridade nacional competente.

Comunique o incidente online utilizando as definições de denúncia, bloqueio ou moderação disponíveis nos serviços que a criança está a utilizar.

Também pode denunciar o material de abuso sexual de menores à plataforma ou *site* onde está disponível ou através de mecanismos de denúncia nacionais e internacionais. Para mais informações, veja as páginas 28 e 40. Se pensa que a sua filha corre perigo iminente, contacte a polícia local ou nacional.

## Para profissionais

Todos os contextos e organizações que trabalham com crianças e jovens devem ter políticas e procedimentos de proteção e salvaguarda de menores em vigor. A pessoa ou a responsável designada para a proteção de menores poderá indicar-lhe onde se encontram esses documentos, caso não os conheça.

Estes documentos devem ser regularmente revistos, lidos e compreendidos todas as pessoas adultas. Certifique-se de que comunica com a sua responsável pela salvaguarda ou gestora de linha para manter os seus conhecimentos e práticas atualizados.

Se tiver alguma preocupação sobre o bem-estar de uma criança, siga os procedimentos obrigatórios do seu estabelecimento para registar a preocupação, e encaminhe-a para um indivíduo ou organização com responsabilidade de proteção, ou para a autoridade competente, por exemplo, a polícia local, a organização nacional de denúncia ou os serviços de apoio locais.

Se pensa que a criança está em perigo iminente, contacte a polícia local ou nacional, uma linha de apoio nacional ou outras entidades relevantes, como os serviços locais de proteção da criança.

## Utilize a terminologia correta quando denunciar

Se a sua função tiver procedimentos de salvaguarda obrigatórios, é fundamental que os relatórios utilizem a terminologia correta para descrever com precisão as infrações. Também é útil que os pais mães utilizem a terminologia correta, pois isso irá ajudá-la a obter o apoio e a orientação adequados.





SECÇÃO 11

# Mensagens-chave de segurança online a partilhar com crianças

A educação e o apoio são as melhores ferramentas que uma criança pode ter quando se trata de compreender e gerir os riscos online.

As mensagens-chave de segurança online que se seguem abrangem uma vasta gama de tópicos com base nos riscos que as crianças e jovens podem encontrar online. Embora muitas crianças e jovens utilizem a rede Wi-Fi em casa, com filtragem, ou tenham restrições de conteúdo

nos seus dispositivos pessoais, não é garantido que estes tipos de controlos sejam cem por cento eficazes. Por isso, a partilha de mensagens-chave pode ajudar a apoiar as crianças e jovens na sua utilização segura e responsável da internet.

## 1. CRIAR E PARTILHAR CONTEÚDO

À medida que as crianças crescem, é provável que os seus interesses passem do mero consumo de conteúdos para a criação e partilha dos seus próprios conteúdos e há vários fatores que devem ser tidos em conta para que aprendam a fazê-lo de forma segura e responsável. Dependendo da idade da criança com quem está a falar, duas perguntas úteis a fazer podem incluir:

### “Quem pode ver o que estás a partilhar online?”

É importante que as crianças e jovens mantenham as suas informações pessoais seguras e utilizem as definições de privacidade que têm à sua disposição para garantir que estão satisfeitas com o público das suas mensagens. Elas podem precisar de ajuda para as pôr em prática.

Também é essencial lembrar que, mesmo com estas definições, podem ser tiradas capturas de ecrã, podem ser gravadas transmissões em direto, as mensagens e os comentários podem ser copiados ou reencaminhados para outras pessoas, e as coisas publicadas online podem ressurgir no futuro.



# “Tens consentimento para o que queres partilhar?”

Quando se trata de partilhar conteúdos online, é importante ter o consentimento de quem quer que esteja nas fotografias ou vídeos que publica. O consentimento é um conceito fundamental para as crianças e jovens explorarem e compreenderem, e um conceito que é frequentemente ignorado. Uma forma direta de falar sobre o consentimento é que ele deve ser:

## **LIVREMENTE DADO**

Isto significa que ninguém deve sentir-se pressionado a dar autorização para que algo aconteça.

## **REVERSÍVEL**

Se alguém deu o seu consentimento no passado, tem o direito de mudar de ideias.

## **INFORMADO**

A pessoa deve receber todas as informações para poder dar o seu consentimento de forma correta.

Modelar o consentimento é importante. Antes de publicar fotografias ou qualquer outro conteúdo relacionado com as jovens da sua vida nas redes sociais, mostre-lhes o que pretende publicar e peça-lhes o seu consentimento.

## **ESPECÍFICO**

Isto significa que cada exemplo de procura de consentimento tem de ser específico para esse momento e que não podem ser feitas suposições. Por exemplo, o facto de alguém ter dado o seu consentimento no passado, não significa que se possa partir do princípio de que essa pessoa o dará novamente.



## 2. AMIZADES E RELAÇÕES ONLINE

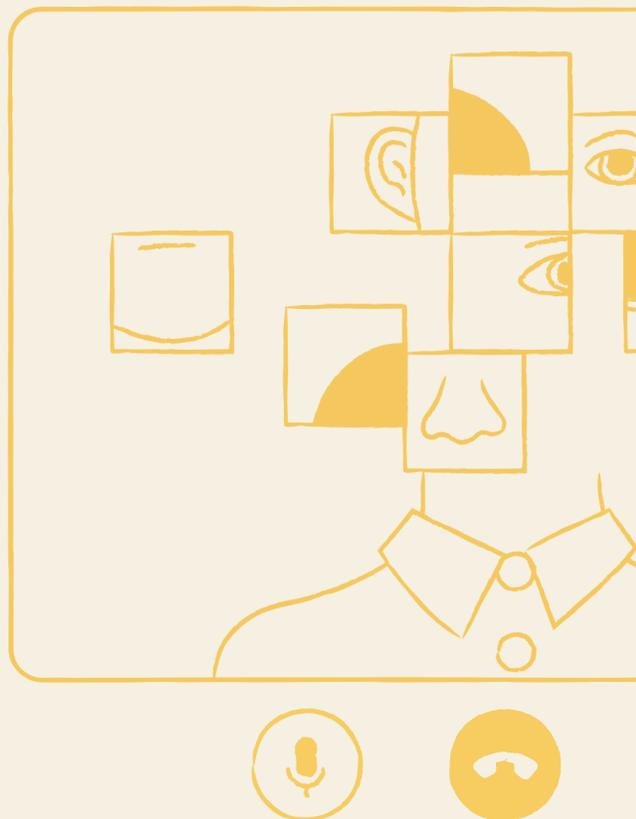
O mundo online está em constante evolução em termos do que as crianças e jovens podem fazer, especialmente no que se refere às formas de comunicação entre eles. Atualmente, há pouca distinção entre a "vida online" e o "mundo real", uma vez que estar online é uma extensão natural da socialização fora da internet e faz parte integrante da vida real. Por vezes, as pessoas que causam danos às crianças online podem ser indivíduos que elas conhecem no seu quotidiano, como amigas da escola, vizinhas ou mesmo membros da família. Para muitas crianças, o mundo online e o mundo fora da internet estão intrinsecamente ligados, especialmente quando se trata de abordar estas questões. Muitos dos "riscos online" são essencialmente variações de "riscos sociais", que surgem exclusivamente no ambiente online. Se compreendermos esta ligação entre os riscos online e fora da internet, podemos dar um melhor apoio e orientação às crianças à medida que navegam no mundo digital, garantindo a sua segurança em todos os aspetos da sua vida. Dependendo da idade da criança com quem está a falar, duas perguntas úteis a fazer são:

### Como é que conheces esta pessoa?

Com tantas crianças a utilizarem as funcionalidades de comunicação oferecidas pelas plataformas de jogos, estão a desenvolver-se amizades online entre pessoas que nunca se encontraram pessoalmente, pelo que as mensagens que as crianças e jovens recebem devem refletir este facto. Assegurar que uma pessoa adulta aprova todos os pedidos de amizade é um passo útil para as crianças mais pequenas, tal como investigar as definições que são fornecidas para controlar se as funcionalidades de conversa estão ligadas ou desligadas.

No caso de crianças mais velhas que podem conversar com outras utilizadoras online, é importante falar sobre os tipos de assuntos que podem ser falados online e os comportamentos a ter em conta que indicam que algo pode não estar bem. Certifique-se

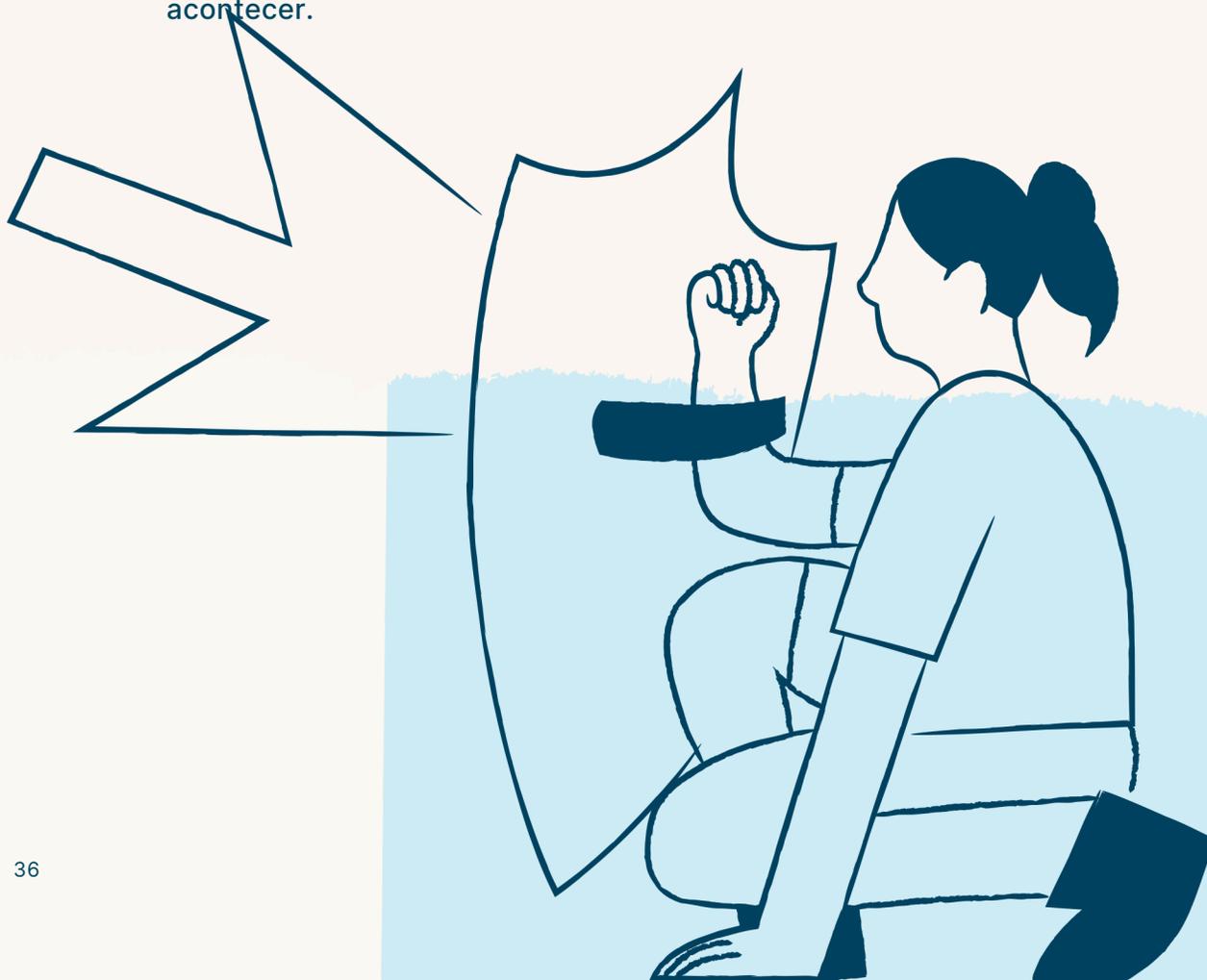
de que os amigos feitos online e com jovens sabem quem são conhecidos e que, se alguma conversa ou comportamento os fizer sentir desconfortáveis (por exemplo, se alguém lhes pedir informações pessoais ou que enviem imagens de si próprios), é essencial que falem imediatamente com uma pessoa adulta de confiança.

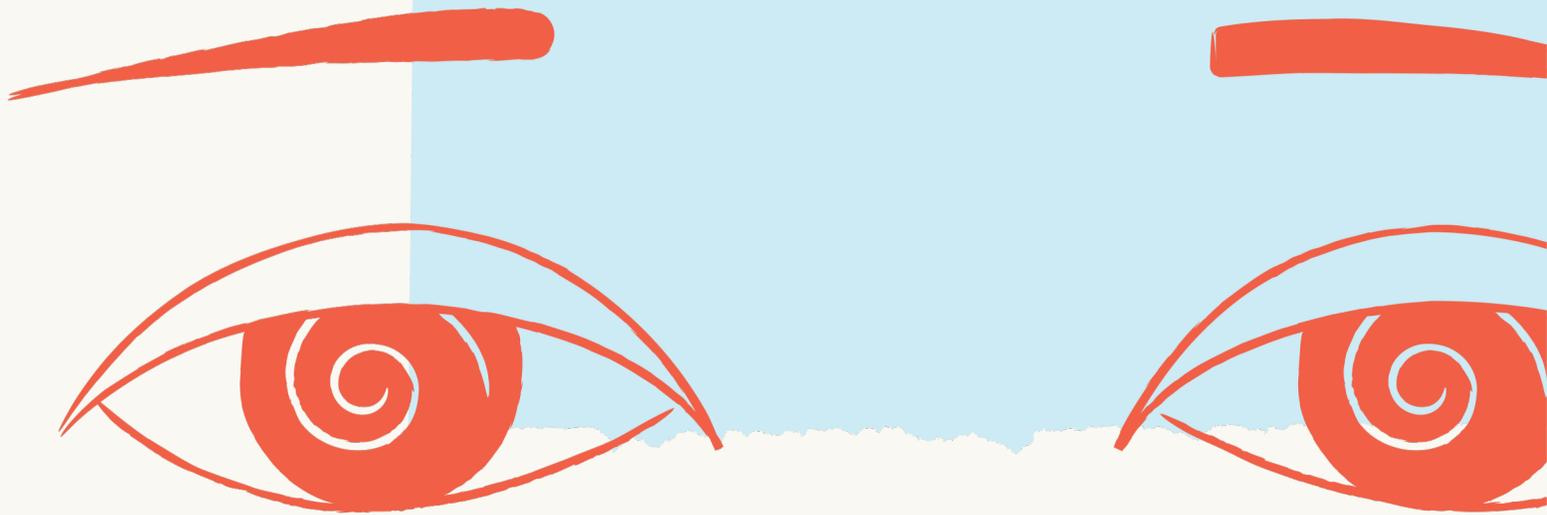


## “O que farias se alguém te estivesse a pressionar para fazeres algo que não queres fazer?”

A pressão dos outros pode incluir uma série de coisas diferentes, por exemplo, pedidos para enviarem imagens ou vídeos de si próprios (vestidos, parcialmente vestidos ou nus), aderirem a comportamentos que possam perturbar os outros ou participarem em desafios online arriscados. A mensagem principal aqui é que ninguém tem o direito de os pressionar a fazer algo online com o qual não se sintam confortáveis, e que devem informar imediatamente uma pessoa adulta de confiança se isso acontecer.

Uma amizade ou relação "saudável" não se baseia num abuso de confiança ou de poder, e não há problema em dizer não a coisas que não se quer fazer. No entanto, quando se é criança ou jovem, pode ser difícil dizer "não" sob pressão, pelo que estas conversas devem ser iniciadas, e mesmo praticadas, desde tenra idade.





### 3. SAÚDE MENTAL

A internet é um recurso incrível e uma forma brilhante de estabelecer contactos com outras pessoas, participar em conteúdos divertidos e explorar novos interesses e tendências. No entanto, é importante que as crianças e os jovens compreendam o impacto que os conteúdos e as interações online podem ter na sua saúde mental e no seu bem-estar geral. Se as atividades online começarem a ter um impacto negativo na saúde mental das crianças e dos jovens, é importante ser capaz de reconhecer que isso está a acontecer e tomar as medidas necessárias para restabelecer o equilíbrio e proteger a criança em questão. Dependendo da idade da criança com quem está a falar, duas perguntas úteis a fazer são:

**“Como é que sabes quando passaste demasiado tempo online ou achas que podes precisar de fazer uma pausa?”**

Dar às crianças e jovens a capacidade de olharem para si próprios e identificarem os efeitos físicos e psicológicos da utilização da internet, é algo que pode ser feito desde tenra idade. As crianças pequenas podem ser capazes de identificar sintomas físicos, como dores de olhos e dores de cabeça, depois de passarem demasiado tempo no ecrã, e serão certamente capazes de lhe dizer como se sentem quando veem algo perturbador ou assustador.

Estas conversas podem ser desenvolvidas e alargadas à medida que as crianças crescem, aprofundando mais o tipo de conteúdo que podem estar a consumir, ou as interações em que estão a participar e o efeito que podem ter, por exemplo, perguntando como é que o conteúdo da influenciadora o faz sentir, tendo conversas sobre o conteúdo que está a ser editado para "melhorar" a estética e o facto de que, como é provável que as pessoas mostrem o seu "melhor eu" online, o que está a ver não é a realidade.

# “O que dirias a alguém cujas atividades online estivessem a afetar negativamente a sua saúde mental?”

Esta pergunta é útil por duas razões. Em primeiro lugar, dá às crianças e jovens a oportunidade de demonstrarem o que sabem sobre a proteção da sua saúde mental online, uma vez que isso se refletirá nos conselhos que derem. Em segundo lugar, salienta o facto de que a utilização da internet pode ter impacto na saúde mental e, por isso, é útil estar o mais possível atento a este facto.

Se crianças e jovens são:

- Conscientes das emoções positivas e negativas que a utilização da Internet pode suscitar.
- Conscientes dos sinais de alerta de que algo pode não estar bem.
- Têm a oportunidade de falar sobre o assunto de forma aberta e honesta.

Então, as conversas sobre a internet, a tecnologia, a saúde mental e a forma de se apoiarem uns aos outros tornar-se-ão uma parte normal do seu desenvolvimento.

## 4. DENUNCIAR CONTEÚDO E PEDIR AJUDA

Se as crianças e jovens virem algo online que as faça sentir perturbadas, preocupadas ou desconfortáveis de alguma forma, a coisa mais importante que podem fazer é contar imediatamente a uma pessoa adulta de confiança. Também é importante que qualquer conteúdo, comportamento ou interação inadequado online seja comunicado aos serviços corretos. Dependendo da idade da criança com quem está a falar, duas perguntas úteis a fazer são:

# “Quem são as pessoas adultas de confiança na tua vida a quem podes pedir ajuda se tiveres um problema online?”

Pode ser uma familiar, uma amiga da família, alguém da escola ou qualquer outra pessoa adulta da sua vida com quem se sinta à vontade para falar.



## “Podes mostrar-me onde posso denunciar algo nesta aplicação/jogo/site?”

Todos os *sites* e serviços online devem ter canais de denúncia disponíveis, onde os conteúdos ou comportamentos que violem os termos e condições de utilização possam ser assinalados a uma moderadora. No entanto, por vezes, estes canais podem ser difíceis de encontrar e as crianças e jovens podem não saber como, ou quando, os utilizar. Familiarizar-se com as vias de denúncia em serviços populares é uma atividade útil e, ao perguntar às crianças se sabem como aceder a estas funcionalidades, pode avaliar o seu nível de conhecimento.

Os conteúdos ou comportamentos não autorizados que podem ser denunciados podem incluir:

- Informações falsas.
- Spam ou vendas não solicitadas.
- Intimidação ou assédio.
- Discurso de ódio com base na etnia, orientação sexual, género ou outras características protegidas.
- Conteúdos que incitem à violência ou a atividades terroristas.
- Conteúdos que incentivem ou promovam o suicídio ou a automutilação.
- *Grooming online*.
- Conteúdos pornográficos ou nudez.
- Imagens de abuso sexual de menores.

Se uma criança ou jovem vier ter consigo com um problema que tenha de comunicar a um serviço online, é útil guardar o máximo de provas possível para fundamentar a comunicação. Isto pode incluir capturas de ecrã de mensagens, imagens e registos de conversa. Dependendo do país em que se encontra, pode haver linhas de apoio nacionais ou serviços de denúncia de conteúdos ilegais online que estejam à sua disposição. Se achar que uma criança ou jovem está em perigo iminente, não espere para pedir ajuda - pode ser necessário contactar os serviços de proteção de menores ou a polícia.

# Onde procurar ajuda



- Para receber apoio especializado e gratuito e esclarecimentos para a utilização mais segura, responsável e saudável da Internet e tecnologias associadas, visite <http://www.apav.pt/> e <https://internetsegura.pt/lis/sobre-a-lis>.
- Para denunciar conteúdos ilegais na Internet (material de Abuso Sexual de Menores; material de incitamento e promoção à violência; e material de incitamento e promoção ao racismo e/ou xenofobia) de forma anónima ou identificada, visite <https://internetsegura.pt/lis/denunciar-conteudo-ilegal>.
- Para a promoção de ações de sensibilização e divulgação junto da comunidade escolar e consulta de recursos para crianças, famílias e professores/as, visite <https://www.seguranet.pt/> e <https://www.internetsegura.pt/>.
- Para comunicar uma situação de perigo relativa a uma criança, visite <https://www.cnpdpdj.gov.pt/comunicar-situacao-de-perigo>.
- Website [www.apavparajovens.pt](http://www.apavparajovens.pt) desenvolvido pela APAV e destinado a crianças e jovens, com informação sobre segurança e proteção face a diferentes formas de violência.
- Website [www.abcjustica.pt](http://www.abcjustica.pt) desenvolvido pela APAV e destinado a crianças e jovens, com conteúdos informativos, vídeos e jogos sobre o funcionamento do Sistema de Justiça e os direitos das vítimas.
- Website <https://prevencao.apav.pt/> desenvolvido pela APAV, com materiais e recursos de prevenção para profissionais e famílias e informação sobre sensibilização, projetos e programas de prevenção da violência.
- Folhas informativas da APAV, que abordam um conjunto de temáticas e formas de violência, disponíveis em [www.apav.pt/folhasinformativas](http://www.apav.pt/folhasinformativas).

## CONTACTOS ÚTEIS

**Número Nacional de Emergência**  
112 (gratuito)

**Linha Nacional de Emergência Social**  
144 (gratuito)

**Linha SOS Criança**  
116 111 (gratuito)

**Linha de Apoio à Vítima da APAV**  
116 006 (gratuito)

**Linha Internet Segura**  
800 21 90 90 (gratuito)

**Linha Alerta**  
800 200 212 (gratuito)

**SNS 24- Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde**  
808 24 24 24

## WEBSITES ÚTEIS

**Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)**  
Website: <http://www.apav.pt/>

**Linha Internet Segura/Centro Internet Segura**  
Website: <https://internetsegura.pt/lis/sobre-a-lis>

**Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPJ)**  
Website: <https://www.cnpdpj.gov.pt/inicio>

**Instituto de Apoio à Criança (IAC)**  
Website: <http://www.iacrianca.pt>

**Polícia Judiciária (PJ)**  
Website: <https://www.policiajudiciaria.pt/>

**SNS 24- Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde**  
Website: <http://sns24.gov.pt/>

**Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses**  
Website: <https://inmlcf.justica.gov.pt/>

**INHOPE**  
Website: <https://inhope.org/EN?locale=pt>

**Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ)**  
Website: <https://ipdj.gov.pt/>

**Centro de Sensibilização SeguraNet**  
Website: <https://www.seguranet.pt/>

**Insafe**  
**Website:**  
<https://www.betterinternetforkids.eu/policy/in-safe-inhope>

# Transformar ideias em ações

A tecnologia e o mundo online oferecem às crianças e jovens um leque incrível de oportunidades. É fundamental que o caminho para se tornarem utilizadores competentes e independentes da internet seja acompanhado, em cada fase, por pessoas adultas que estejam conscientes da forma como as crianças e jovens utilizam a tecnologia e que possam dar conselhos e apoio eficaz quando necessário. Seguindo as dicas e informações fornecidas neste guia e educando-nos a nós próprios e às crianças ao nosso cuidado, podemos criar uma experiência online mais segura, mais feliz e mais gratificante para todas as crianças e jovens.

