



# INTERNET SEGURA

Ano Letivo 2021/2022

**Guia para Alunos/as**

Co-financiada por:

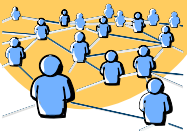


# Segurança na Internet | Guia para alunos/as

Diariamente ouvimos falar na segurança na internet, no entanto nem sempre estamos suficientemente despertos para os riscos envolvidos.

Torna-se muito importante estares consciente das regras ao navegares na internet, bem como desperto para os riscos, atento aos sinais de alerta e cuidados a ter para te protegeres.

## RISCOS



O **uso excessivo de utilização da internet** pode resultar numa alteração do teu comportamento, privilegiando o estares online em detrimento das relações presenciais. Por outro lado a utilização excessiva pode causar **apatia, depressão, agressividade** ou **risco de dependência**.



O acesso a **conteúdos não adequados para a tua idade** é um dos maiores riscos a que podes estar sujeito/a.



Frequentemente a partir da utilização de chats, fóruns, serviços de mensagens, sites de música, filmes ou jogos, é solicitado que dês **acesso a dados pessoais**, sem que avalies o que poderá implicar. Esta situação ainda se poderá tornar mais grave quando os contactos virtuais dão origem a encontros pessoais com desconhecidos.



A partir de **estratégias de publicidade presentes na internet**, poderás ser influenciado/a a comprar produtos que não necessitas e a fornecer os teus **dados pessoais** para uso comercial ou uso duvidoso.









# SINAIS DE ALERTA



É extremamente importante estares atento ao teu comportamento. Existem alguns sinais a que deves estar atento/a, tais como:

- (((•))) Navegares por um período de tempo muito longo;
- (((•))) Passares mais tempo online do que a fazeres outras atividades do teu interesse;
- (((•))) As redes sociais podem ser um dos meios para a prática de cyberbullying. Precisas de estar atento/a à criação de perfis falsos ou a criação de grupos no whatsapp com a intenção de humilhar;
- (((•))) Receberes mensagens de e-mails suspeitas a pedir dados pessoais ou de desconhecidos;
- (((•))) Receberes chamadas ou SMS de pessoas desconhecidas;
- (((•))) Utilizares linguagem imprópria e desadequada;
- (((•))) Navegares em páginas eventualmente perigosas;
- (((•))) Isolares-te da tua família e/ou amigos;
- (((•))) Sentires ansiedade ou nervosismo por não estares online.

## RECOMENDAÇÕES

-  **Pensa antes de publicar qualquer tipo de informação.**  
Não partilhes informação com a tua localização ou dados pessoais (tais como: morada, contactos, fotografias, etc). Estranhos podem facilmente descobrir a tua morada ou o local onde te encontras, bem como utilizar os teus dados de uma forma maliciosa;
-  **Mantém o software atualizado.**  
É importante assegurar que estás a usar a última versão disponível do software, debes certificar-te de que estás a proceder às devidas atualizações;
-  **Sê cuidadoso com a tua câmara e microfone.**  
Desliga sempre a tua câmara e o microfone após a utilização da mesma. Lembra-te que a câmara e o microfone podem ser remotamente ligados e acedidos por outras pessoas através de vírus presentes nos aparelhos eletrónicos;
-  **Coloca o computador num local comum a toda a família;**
-  **A palavra-chave é um código secreto...não divulgues!**
-  **Não aceites pedidos de amizade de pessoas desconhecidas;**
-  **Cuidado com a publicidade e notícias enganosas;**
-  **Não deves estar no telemóvel ou nouro dispositivo eletrónico mais do que uma hora por dia.**

in



Não existem soluções **100** seguras. Poderá sempre recorrer:

### Link's:

- <https://www.seguranet.pt/>
- <https://www.psp.pt/Pages/atividades/programa-escola-segura.aspx>
- <https://www.apav.pt/cibercrime/index.php/linha-internet-segura>



### Contactos:

Linha da criança: 800 20 66 56

Linha Internet segura: 800 21 90 90

GNR Arraiolos: 266 490 700

### Poderás sempre entrar em contacto com:

- A tua família;
- O/A teu/tua Diretor de Turma;
- As técnicas do Gabinete de Técnicas Especializadas do Agrupamento de Escolas de Arraiolos (Gabinete P02);
- As técnicas do Projeto Interagir para Melhorar- Câmara Municipal de Arraiolos.