GUIA DE SEGURANÇA DIGITAL PARA CRIANÇAS

Aprender, brincar e estar seguro no mundo digital!

A Internet é incrível e cheia de oportunidades, mas também precisamos de cuidados para nos mantermos protegidos.



1 PROTEGE AS TUAS INFORMAÇÕES

Não partilhes com pessoas que não conheces:

- nome completo
- endereço
- escola e turma
- número de telefone
- palavras-passe
- fotografias ou vídeos privados
- localização
- informações sobre a tua família

A tua palavra-passe é pessoal. Não partilhes!

2 NEM TODA A PESSOA ONLINE É QUEM DIZ SER



Tem cuidado quando alguém:

- diz ser teu amigo sem te conhecer
- pede fotografias
- quer conversar em segredo
- pergunta onde moras ou estudas
- oferece presentes ou dinheiro
- tenta convencer-te a encontrar-te pessoalmente

Se algo parecer estranho, para a conversa e conta a um adulto de confiança.

3 SE RECEBERES UMA MENSAGEM QUE TE ASSUSTA



Não tens de responder. Podes:

1. parar de conversar
2. fazer uma captura de ecrã, se for seguro
3. bloquear a pessoa
4. denunciar o conteúdo ou perfil
5. contar imediatamente a um adulto de confiança

A culpa nunca é da criança que recebe uma mensagem inadequada ou ameaçadora.

4 CYBERBULLYING NÃO É BRINCADEIRA



Insultos, ameaças, humilhações, divulgação de fotografias sem autorização e criação de contas falsas para prejudicar alguém também acontecem online.

Se acontecer contigo ou com outra criança:

NÃO PARTICIPES.
NÃO PARTILHES.
NÃO INCENTIVAS.
Pede ajuda.

5 PENSA ANTES DE PUBLICAR



Antes de colocares uma fotografia, vídeo ou comentário online, pergunta:

"Eu ficaria confortável se os meus pais ou alguém da minha família visse isto?"

Mesmo quando apagamos uma publicação, alguém pode já ter feito uma cópia ou captura de ecrã.

6 JOGOS ONLINE TAMBÉM PRECISAM DE SEGURANÇA



- não partilhes dados pessoais
- evita conversar com desconhecidos fora do jogo
- não aceites encontros presenciais
- não cliques em links suspeitos
- não partilhes códigos de acesso
- pede ajuda antes de fazer compras dentro de jogos

7 A TUA FAMÍLIA É UMA EQUIPA DE SEGURANÇA



Os adultos responsáveis podem ajudar-te a utilizar a tecnologia com segurança.

Ferramentas de controlo parental

- limites de tempo de utilização
- aprovação de aplicações
- filtros de conteúdos
- gestão de compras
- definições de privacidade
- controlo de contactos e comunicações
- localização, quando apropriado
- relatórios de utilização

O controlo parental não substitui a conversa. A melhor proteção combina tecnologia, orientação e confiança.

8 SE ALGO TE FIZER SENTIR DESCONFORTÁVEL



Confia nos teus sentimentos.

Se alguém online:

- te pedir para guardar um segredo
- te ameaçar
- te pedir imagens íntimas
- te fizer sentir medo
- tentar marcar um encontro
- enviar conteúdos inadequados

Fala com um adulto de confiança.
Pode ser um pai, mãe, familiar, professor, cuidador ou outra pessoa responsável em quem confies.

9 ONDE PROCURAR AJUDA EM MOÇAMBIQUE

Quando uma criança enfrenta uma situação de risco, não deve ficar sozinha.
Procura um adulto de confiança e utiliza os canais de apoio disponíveis.

linha FALA criança
MOÇAMBIQUE

LINHA FALA CRIANÇA

Linha Verde para chamadas
116 GRATUITO
Horário: Todos os dias, 24 horas

Endereço:
Av. Milagre Mabote, nº 370,
1.º andar, Maputo – Moçambique
www.linhafala.org.mz

HOTLINE DO CIS
(CENTRO DE INTERNET SEGURA)

Formulário online para reportar situações relacionadas com a segurança e proteção online.

CIS Centro de Internet Segura MOÇAMBIQUE

Aceda ao formulário:
https://cis.intic.gov.mz/hotline

Endereço:
Rua José Mateus, nº 437,
Cidade de Maputo – Moçambique
www.intic.gov.mz

Em caso de perigo imediato, procura também os serviços de emergência e as autoridades competentes.

10 A MINHA REGRA DE OURO

PARAR
Não respondas imediatamente quando algo te deixa desconfortável.

→

PENSAR
Pergunta: "É seguro partilhar isto?"

→

PEDIR AJUDA
Conta a um adulto de confiança.

LEMBRA-TE

Tu tens direito a estar seguro na Internet.
Não tenhas medo de pedir ajuda.

- Se algo parecer errado, fala.
- Se alguém te ameaçar, conta.
- Se não tiveres a certeza, pergunta.

A segurança digital começa contigo — e a proteção é responsabilidade de todos.