GUIA DE SEGURANÇA DIGITAL PARA IDOSOS

Use a Internet com confiança. Informação, cuidado e atenção são as melhores proteções.

A Internet pode facilitar o dia a dia: conversar com a família, pagar contas, fazer compras, marcar consultas e muito mais. Mas é importante conhecer os riscos e saber como se proteger.



Segurança digital é tranquilidade para si e para a sua família.

1 FRAUDES E BURLAS ONLINE



Golpistas criam situações para enganar e roubar o seu dinheiro ou os seus dados.

- Desconfie de ofertas boas demais para ser verdade.
- Não clique em links suspeitos.
- Não forneça dados pessoais ou bancários.

Desconfiança é proteção! Em caso de dúvida, pare e peça ajuda.

2 PHISHING POR SMS, WHATSAPP E E-MAIL



Mensagens fingem ser do banco, de empresas ou de serviços públicos para roubar os seus dados.

- Não clique em links.
- Não partilhe códigos recebidos por SMS.
- Verifique sempre no site ou canal oficial.

Bancos não pedem senhas, códigos ou dados por mensagem.

3 CHAMADAS E MENSAGENS FALSAS



Podem dizer que é da polícia, banco, hospital ou familiar em apuros.

- Desconfie de pedidos urgentes de dinheiro.
- Não partilhe informações pessoais.
- Termine a chamada e ligue para o número oficial.

Desconfie sempre de pedidos de dinheiro por telefone.

4 PROTEÇÃO DE PALAVRAS-PASSE E CONTAS BANCÁRIAS



- Use palavras-passe fortes e difíceis de adivinhar.
- Não use a mesma senha em vários sites.
- Anote as senhas em local seguro (não no telemóvel ou computador).
- Ative a verificação em duas etapas, se disponível.

A sua senha é a chave da sua conta. Guarde-a apenas para si.

5 FALSOS PRÉMIOS, INVESTIMENTOS E OFERTAS



Prometem prémios, lucros fáceis ou descontos incríveis para tirar o seu dinheiro.

- Não pague para receber prémios.
- Desconfie de investimentos com ganhos garantidos.
- Pesquise e peça opinião a alguém de confiança.

Se parece bom demais para ser verdade, provavelmente é golpe.

6 PERFIS FALSOS E PEDIDOS DE DINHEIRO



Pessoas podem criar perfis falsos para ganhar a sua confiança e pedir dinheiro ou dados.

- Só aceite pedidos de amizade de pessoas que conhece.
- Não envie dinheiro a quem conheceu apenas online.
- Confirme sempre com familiares antes de ajudar.

Fale com a família antes de fazer qualquer transferência.

7 PRIVACIDADE E FOTOGRAFIAS



O que partilha na Internet pode ser visto por muitas pessoas e usado de forma indevida.

- Evite publicar morada, telefone, rotina ou viagens.
- Não partilhe documentos pessoais ou fotos íntimas.
- Ajuste as definições de privacidade nas redes sociais.

A sua privacidade é valiosa. Pense antes de publicar.

8 COMPRAS ONLINE SEGURAS



- Compre apenas em sites conhecidos e seguros (veja o cadeado 🔒 na barra do site e "https").
- Compare preços.
- Guarde os comprovativos de compra.
- Desconfie de vendedores que pedem apenas transferência para contas pessoais.

Compre com segurança, envie dados apenas quando necessário.

9 COMO VERIFICAR UMA INFORMAÇÃO ANTES DE PARTILHAR



- Verifique a fonte da notícia.
- Veja se outros sites de confiança confirmam.
- Desconfie de mensagens com letras maiúsculas, erros ou tom alarmista.
- Na dúvida, não partilhe.

Informação falsa pode causar prejuízos. Verifique sempre!

10 MANTENHA OS SEUS DISPOSITIVOS SEGUROS



- Mantenha o sistema e os aplicativos atualizados.
- Use antivírus.
- Bloqueie o seu telemóvel e computador.
- Desligue o Wi-Fi e o Bluetooth quando não estiver a usar.

Pequenas ações hoje evitam grandes problemas amanhã.

ONDE PROCURAR AJUDA EM MOÇAMBIQUE

CANAIS DE APOIO E DENÚNCIA

Se foi vítima de fraude, ameaça, extorsão ou outro crime online, procure ajuda.

- Polícia da República de Moçambique (Chamadas de emergência): 112
- Linha do Serviço Nacional de Investigação Criminal (SERNIC): 119
- Instituições financeiras
  Contacte o seu banco através dos canais oficiais (número no verso do cartão ou site oficial).
- Autoridade Reguladora das Comunicações (INCM)
  www.incm.gov.mz

Guarde os comprovativos e registe todas as informações sobre o ocorrido.

LINHA FALA CRIANÇA

Linha Verde para chamadas

116 GRATUITO

Pode ser usada por crianças, adolescentes e também por qualquer pessoa que queira denunciar ou pedir orientação sobre situações que envolvam crianças.

Horário: Todos os dias, 24 horas

Website: www.linhafala.org.mz

HOTLINE DO CIS (CENTRO DE INTERNET SEGURA)

Disponibiliza um formulário online para reportar situações relacionadas com a segurança e proteção online.

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

EM CASO DE PERIGO IMEDIATO

Procure também os serviços de emergência e as autoridades competentes.



O QUE FAZER QUANDO ALGO PARECE SUSPEITO

PARE
Não responda, não clique e não partilhe.

PENSE
Analise com calma. É realmente seguro?

PEÇA AJUDA
Fale com um familiar, amigo ou profissional de confiança.

DENUNCIE
Use os canais oficiais para denunciar.

A Internet pode ser uma grande aliada. Use com atenção, informação e apoio da sua família.

SEGURANÇA DIGITAL É CUIDAR DE SI E DE QUEM AMA.