

Limita-te a usar a internet, de forma saudável

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA ALUNOS

2020.2021



Prefácio

Este manual surge no âmbito do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar, e mais especificamente está incluído no Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário (área da Psicologia) que o Agrupamento de Escolas do Sardoal desenvolveu para o ano letivo 2020.2021.

As tecnologias fazem parte do dia-a-dia dos alunos e do dia-a-dia da escola. Portanto, ao longo de uma das atividades realizadas sobre as “Emoções Online”, com alunos do 2º e 3º ciclo, lançámos um desafio onde os colocámos a pensar sobre os perigos que existem com a generalização do uso da internet.

A iniciativa ficou denominada de “LIMITA-TE”, e os alunos deram os seus contributos para ajudar a criar este manual de utilização saudável da internet. Esperamos que sirva como uma ferramenta para ajudar a limitar a utilização abusiva da internet e de todas as aplicações que ela oferece aos alunos. Embora seja destinado ao público mais infantil e juvenil, faz sentido que também a família e os intervenientes do contexto escolar tenham acesso a este material, uma vez que atuam como correguladores nos comportamentos das crianças e dos jovens.

Desta forma, consideramos que este manual tem um carácter preventivo e educativo.

Eu e a minha adoração pela internet

1



O primeiro aspeto a saber...



A Internet é dos elementos mais fascinantes e importantes do Séc XX. Fez e continua a fazer evoluir o nosso conhecimento e a forma como recebemos informação. Tem também um papel fundamental na nossa proteção e segurança e sobretudo ajuda-nos a estar em contacto com quem mais gostamos.

Tudo isso é fantástico, mas para conseguir usufruir de todas estas coisas boas que a Internet oferece temos de estar preparados. **Como?**

O primeiro aspeto a saber é que atrás de todos estes benefícios e facilidades, podem surgir efeitos negativos para a nossa saúde. Eles aparecem quando nos descontrolamos e falhamos no respeito das regras para o uso da internet.

Que regras?

Para termos controlo em tudo o que vivemos são necessárias regras.

Sabes quais são as regras necessárias para usar a internet de forma adequada?

1. Limita a exposição de informação pessoal.
2. Mantém as definições de privacidade ativas – Evita que hackers e empresas de marketing saibam o que procuras na internet.
3. Garante que a rede de internet que utilizas é segura – Evita redes públicas que não conheças.
4. Cuidado com os downloads – muitas vezes fazemos downloads de programas ou informações que vêm com os chamados “malware”, que conseguem roubar-nos informação pessoal.

5. Escolhe palavras-chave fortes: mínimo 15 caracteres, mistura letras, números e sinais de pontuação.
6. Identifica sites seguros e faz pesquisas de informação apenas nessas páginas.
7. Cuidado com o que publicas, porque o que colocas na internet fica para sempre na internet.
8. Não marquem encontros com quem conhecem online – a internet está cheia de perfis falsos e de predadores que sabem ganhar a confiança dos jovens.
9. Mantenham o antivírus dos vossos aparelhos tecnológicos ativo.
10. Quando usas a internet com um objetivo “não escolar”, lembra-te que deves manter o tempo de utilização entre os 30 e os 90 minutos diários. Esse controlo irá ajudar-te a evitar o desenvolvimento de vícios.



O que existe nas tecnologias que nos agrada tanto?

Então não abusamos das tecnologias, mas sim da facilidade com que elas nos dão as coisas.

E o que é que elas nos dão?

Sobretudo dão-nos coisas que ajudam o nosso cérebro a fazermos sentir bem, por isso podem ser tão viciantes. Como por exemplo, socialização com outras pessoas, distrações que nos animam, músicas que nos fazem sentir compreendidos, vidas de outras pessoas que nos fazem sonhar, sucessos que por vezes não conseguimos ter offline, entre outros.

Então o que recebemos com o uso das tecnologias pode ser um investimento para sermos pessoas mais informadas, mas **também pode ser um escape à nossa realidade.**

Não é a tecnologia que agarra a nossa atenção, mas sim o que podemos fazer com ela.

Cada vez são mais as pessoas com acesso à internet nos seus computadores, telemóveis, tablets, playstations e relógios. O acesso é cada vez mais ilimitado e damos por nós horas e horas em frente aos mais variados ecrãs.

O que importa que saibam é que não são os ecrãs que nos prendem, mas sim o que fazemos através deles, ou seja, conversar, partilhar, jogar, ler, distrair, pesquisar, etc. No fundo, tudo o que já fazíamos sem internet, mas que agora se torna mais fácil e com menos esforço.



Quanto mais tempo passarmos online, mais vamos aprender com um mundo virtual, que é muito diferente das experiências reais para as quais precisamos de estar preparados.

Este aspeto é negativo porque, os momentos de experiências para passagem à idade adulta são construídos em estruturas que não representam a realidade.

(Pereira, Binfaré & Petrarca, 2019)

Antigamente as crianças aprendiam maioritariamente com as experiências reais de outras pessoas.



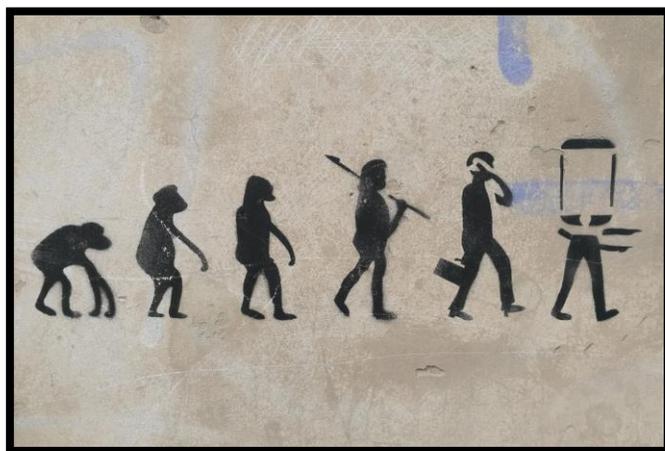
Atualmente as crianças aprendem maioritariamente com os conteúdos que vêm na internet.





As consequências desse tipo de aprendizagem serão mais evidentes na idade adulta, quando percebermos que somos adultos que não sabem:

- Resolver problemas;
- Lidar com a frustração;
- Partilhar o que sentimos;
- Comunicar pessoalmente;
- Ser persistentes;
- Apreciar as coisas da vida que não estão relacionadas com tecnologia;
- Entre outras...



SE NÃO COMPREENDEREM ESTES RISCOS E NÃO ALTERAREM OS COMPORTAMENTOS DE VÍCIO QUE JÁ APRESENTAM, SERÃO A PRIMEIRA GERAÇÃO CUJO DESENVOLVIMENTO É CONTROLADO POR MÁQUINAS.

Utilizações mais comuns da internet

2

Usamos a internet para...

Estas são as atividades que as crianças e os jovens mais utilizam através da internet.

Fora do tempo que os alunos têm de dedicar à escola, mais de metade do tempo que lhes resta, antes de irem dormir, é utilizado nestas plataformas.

Nas sessões mensais realizadas com turmas do 2º e 3º ciclo do Agrupamento, foi evidente que a maioria destes jovens excede o tempo de utilização diário recomendado (aprox. 30 minutos) destas plataformas e da realização de atividades em frente ao ecrã.



Redes Sociais



Jogos Online: jogar e ver jogos online



Pesquisas Escolares/Profissionais



Ver Séries e Filmes

Consequências do meu excesso de utilização da internet

3

Efeitos negativos da utilização da Internet

Vício

Ansiedade/Depressão

Medo de perder algo positivo da vida de alguém (FOMO)

Alterações nos padrões de sono saudáveis

Baixa autoestima

Criação de expectativas irrealistas sobre os outros

Cyberbullying

(podemos ser agressores ou vítimas)

Isolamento do mundo offline

Dificuldades na comunicação presencial

Dificuldades em lidar com a frustração

Negligência do apoio à família

Baixar o rendimento escolar

Perigos que nos espreitam!

Além dos efeitos negativos que são provocados pela nossa utilização excessiva, existem também perigos provocados por outras pessoas.



“Os 10 principais riscos na internet para crianças e adolescentes”

De acordo com o relatório da UNICEF

“Situação Mundial da Infância – As crianças num mundo digital”

1. Abuso sexual de crianças e adolescentes na Internet – através da marcação de encontros;
2. Cyberbullying/Assédio ou agressividade virtual;
3. Exploração sexual de crianças e adolescentes na internet – através da criação de conteúdos pornográficos;
4. Exposição a conteúdos inapropriados;
5. Grooming - adulto que tenta ganhar confiança da criança;
6. Materiais de abuso sexual de crianças e adolescentes gerados digitalmente;
7. Publicação de informações privadas;
8. Happy slapping - filmar situações de violência física e publicar;
9. Sexting - trocar mensagens de cariz sexual;
10. Sextorsão - chatagear, através de ameaça da publicação de foto ou video comprometedor.



Como sei se estou a usar a internet de forma saudável?

5

Se gostas de usar a internet, podes fazê-lo de forma saudável se respeitares estas dicas:

Não te dediques apenas a atividades online

Não desistas de fazer atividades ao ar livre, com família e amigos.



Usa a internet apenas quando tiveres um objetivo

Estar online apenas para passar tempo, leva-nos a comportamentos obsessivos e impede-nos de dedicarmos tempo a outras tarefas.



Usa apenas páginas e pessoas que te provocam bem-estar

Se vês vídeos que te assustam, ou acompanhas páginas que te fazem ficar triste ou nervoso(a), então mais vale deixares de dedicar atenção a isso.

Usar a internet de forma saudável, também passa por dar atenção apenas ao que te faz bem emocionalmente.



Aumenta o teu autocontrolo

Para todas as atividades de lazer que passem pelo uso da internet deves controlar o tempo de utilização.

Define antes quanto tempo podes gastar naquele jogo, pesquisa ou conversa e põe um alarme. Isso ajuda a não perder a noção do tempo.



É saudável se estiveres seguro e não deixares que o que fazes na internet controle a tua vida!

Alguns dos alunos do 2º e 3º ciclo querem ajudar-te!

Então fizeram sugestões sobre como podemos usar a internet de forma saudável.

Com a participação das turmas do 6ºB e do 8ºA, criámos mais regras para nos mantermos seguros quando estamos online.

“Verificar sempre os domínios dos sites antes de os usar, já que por vezes existem cópias de sites que parecem ser apropriados, mas não são.” – João Moura, 8ºA

“Devemos permitir que os pais tenham algum controlo parental sobre as nossas contas.” – José Passarinho, 8ºA e Vicente Sousa, 6ºB

“Devemos jogar só com amigos.” – Leonor Dias, 8ºA

“Nunca marques encontros com desconhecidos.” – Maria Ramos, 8ºA e Francisco Pereira, 6ºB

“Ver fóruns e pesquisar sobre um ficheiro ou uma aplicação, antes de a descarregar” – Martim Santos, 8ºA

“Sempre que acontecer algo ameaçador, devemos contar aos nossos pais.” – Sara Martins, 8ºA

“Não partilhar imagens do local onde vivemos, nem das nossas contas bancárias.” – Tomás Moço, 8ºA

“Colocar as contas em modo privado” – Tomás Rodrigues, 8ºA

Como se pode usar a internet e evitar estes perigos?

“Não instalar aplicações com propagandas, sugeridos por outras pessoas.” – Afonso Martins, 8ºA

“Não dar os dados pessoais a pessoas desconhecidas (morada, nº de cartões, nome completo, telefone, etc)” – André, 8ºA

“Ignorar links desconhecidos” – António Borges, 8ºA

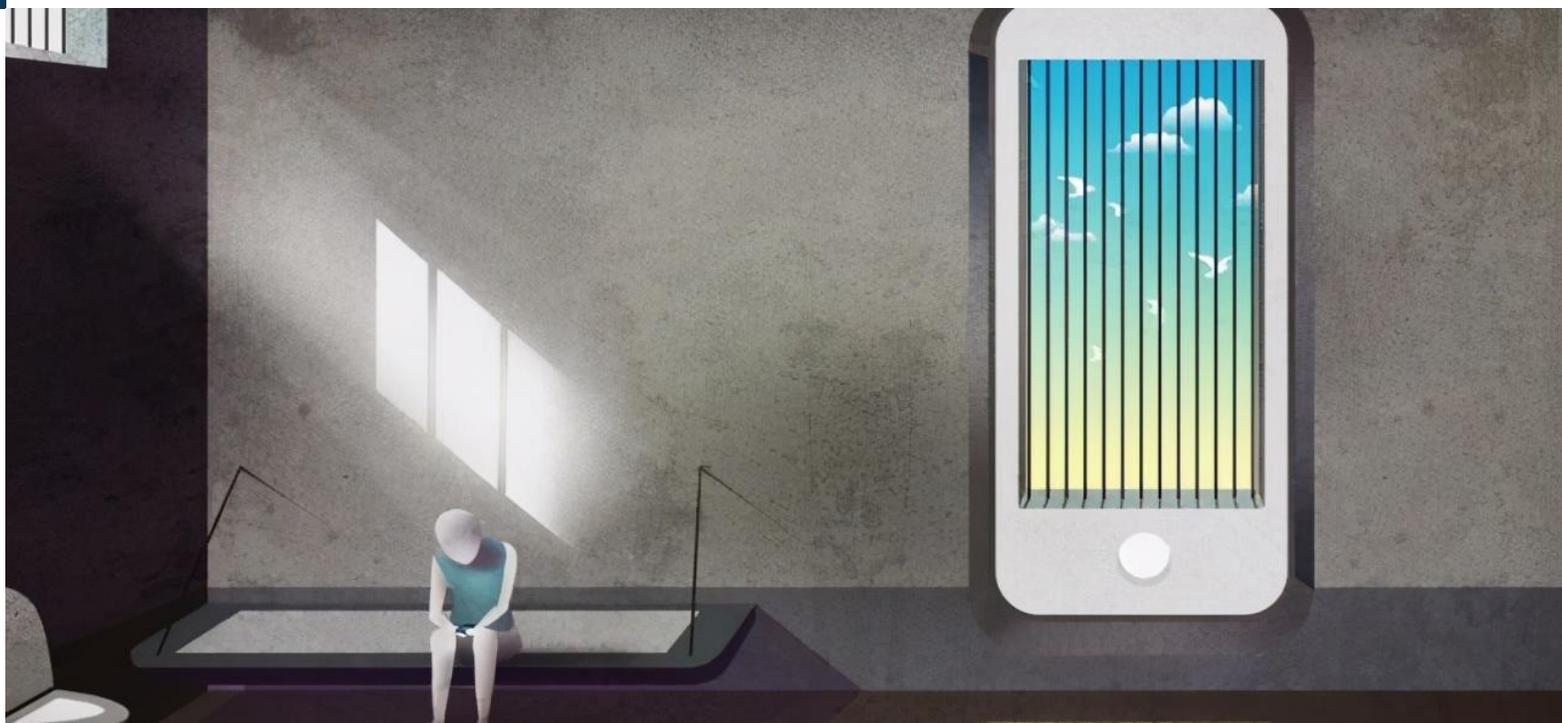
“Não aceitar convites para entrar em grupos de whatsapp suspeitos ou com pessoas desconhecidas.” – Catarina Lobo, 8ºA

“Não falar com pessoas estranhas.” – Daniela Ferreira, 8ºA e Lara Barbosa, 8ºA

“Não mandar imagens íntimas, nossas ou de outras pessoas, a ninguém.” – Érica Duque, 8ºA

“Não responder a mensagens de estranhos, nem aceitar os seus pedidos de amizade, mesmo que pareça que te conhecem a ti ou à tua família.” – Francisco Vasconcelos, 8ºA e Leonor Almeida, 6ºB

“Não partilhar as passwords com terceiros” – João Lopes, 8ºA e Marcelo André, 8ºA



Com a participação das turmas do 6ºB e do 8ºA, criámos mais regras para nos mantermos seguros quando estamos online.

“Não aceites copiar desafios que se tornam virais nas redes sociais, porque podem levar à morte.” – Mariana Martins, 6ºB

“Se fores ameaçado pela internet ou receberes nudes, debes fazer denúncia.” – Nádia Gaspar, 6ºB

“Não fazer Cyberbullying.” – Rodrigo Rodrigues, 6ºB

“Não te vicies no uso do telemóvel.” – Tiago Bento, 6ºB

Nesta recolha de dados verificou-se que muitos alunos identificaram comportamentos idênticos, o que mostra que, no geral, têm boa noção do que podem fazer para se proteger quando usam a internet.

Como se pode usar a internet e evitar estes perigos?

“Não confies em tudo o que te dizem na internet.” – Ângela Simples, 6ºB

“Bloquear pessoas que nos tratam mal ou que têm conversas inapropriadas.” – Diana Marques, 6ºB

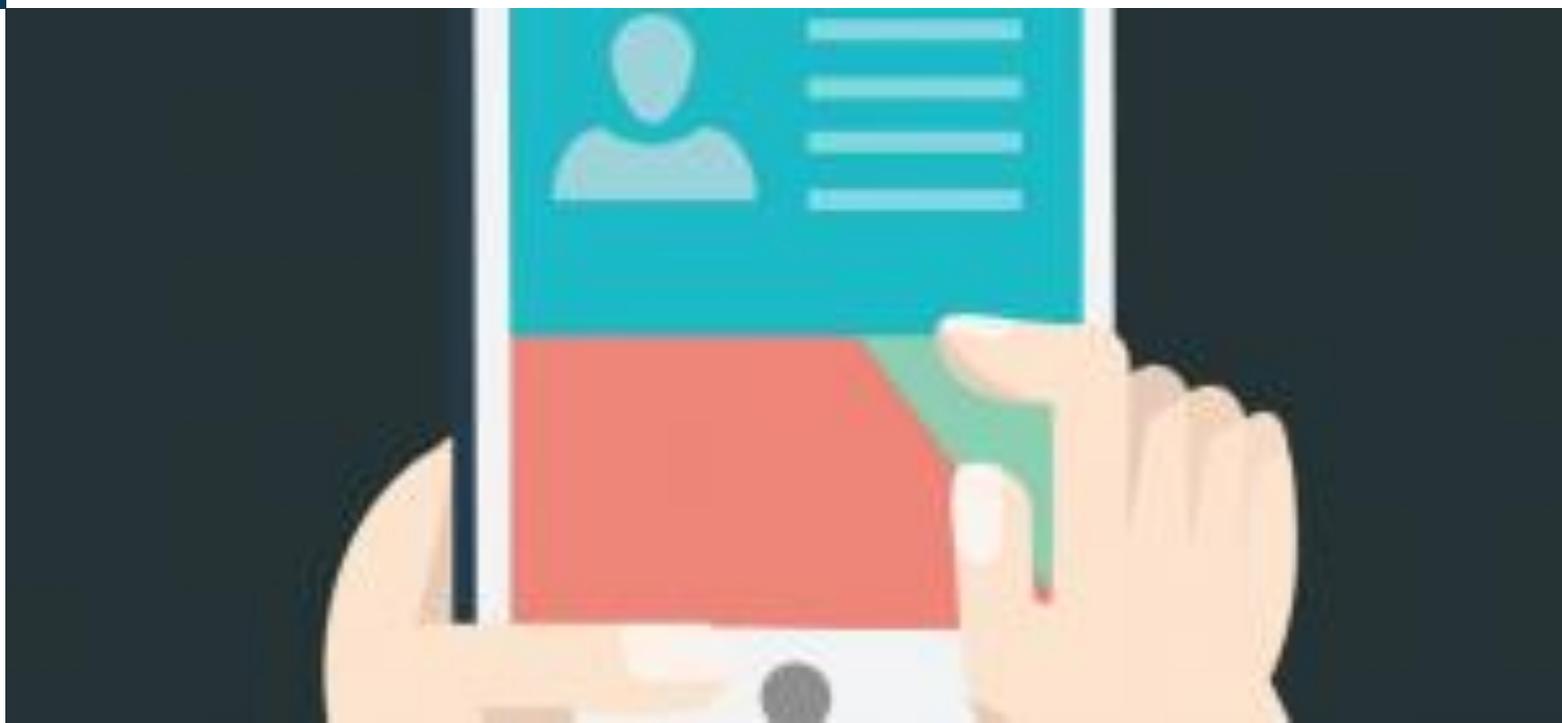
“Se jogarmos online, não devemos usar o nosso nome verdadeiro.” – Duarte Lavrador, 6ºB

“Não aceitar fazer coisas que não queremos, só porque alguém nos está a pressionar ou porque queremos agradar alguém online.” – Laura Sousa, 6ºB

“Não ver conteúdo marcado como sendo para adultos.” – Maria Bento, 6º B

“Não aceites namorar online, porque nunca sabemos quem as pessoas são realmente.” – Maria Bouça, 6ºB

“Mesmo que nos sintamos sozinhos e sem amigos, não devemos recorrer a jogos online ou outros sites para nos sentir melhor porque podem ser perigosos, nomeadamente o jogo Among Us e Roblox.” – Maria Bruno, 6ºB



Mural dos Arrependimentos

Mesmo com todas as formas de nos proteger, os estímulos que existem online têm o poder de nos fazer ficar um pouco “cegos” aos perigos que nos rodeiam.

O nº de arrependimentos não corresponde ao nº de alunos que participou. Muitos arrependimentos eram repetidos e houve também alguma percentagem de alunos que não conseguiu refletir sobre algo que se arrependesse de ter feito.



“Através das utilizações que já fiz da internet, o que me arrependo mais é de...”

Recolha anónima com base nas experiências de alunos.

“Ter conhecido uma rapariga.” Anónimo

“Enviar uma fotografia comprometedor para uma amiga, porque depois ficamos chateados e fiquei com medo que ela enviasse a alguém.” Anónimo

“Ter instalado um jogo.” Anónimo

“Ficar muito tempo a jogar jogos.” Anónimo

“Sem querer apaguei a minha conta.” Anónimo

“Aceitar números de algumas pessoas.” Anónimo

“Ter Instagram.” Anónimo

“Dar-me com pessoas que são amigas dos meus amigos.” Anónimo

“Não ter estudado mais.” Anónimo

“Dizer sempre sim às outras pessoas.” Anónimo

“Ter respondido a quem me magoou.” Anónimo

“Descarregar a minha raiva nos meus pais e na minha irmã.” Anónimo

“Ter deixado a mesa marcada porque a usei para descarregar a minha frustração.” Anónimo

“Não ter dito a ninguém que um homem que não conhecia me enviou uma mensagem estranha.” Anónimo

“Ter aceite fazer uma reunião com um estranho, que pediu informações sobre a minha vida.” Anónimo

“Baixar um jogo e ter apanhado um vírus no computador.” Anónimo

“Dizer quando estou de férias.” Anónimo

“Ter terminado as ligações com muitos amigos online.” Anónimo

“Através do Facebook, e durante a quarentena, entrei em dois grupos de whatsapp com vários números do Brasil que eu não conhecia. Guardei alguns contactos, mas passado algum tempo bloqueei todos os contactos guardados e saí dos grupos.” Anónimo

“Ver sites impróprios.” Anónimo

“Aceitar pedidos de amizade de estranhos.” Anónimo

“Ter enviado indiretas a algumas pessoas.” Anónimo

“Disse a morada da minha casa.” Anónimo

“Dar o meu número de telefone a uma pessoa que não deveria ter dado.” Anónimo

“Dei a minha password para ter moedas grátis no FIFA21.” Anónimo

“Entrar num site sem saber que tinha vírus.” Anónimo

“Ter criado uma conta pessoal no Instagram, que era pública e toda a gente podia ver coisas pessoais, fotos e vídeos.” Anónimo

“Ter disponibilizado um e-mail e a sua senha a um amigo que depois me roubou a conta de um jogo.” Anónimo

“Dar o meu número a um desconhecido.” Anónimo

“Perder uma hora por não ter lido um aviso sobre um jogo.” Anónimo

“Ter começado a falar com uma pessoa que não conhecia, que depois me começou a pedir fotos e aí percebi que não era boa ideia.” Anónimo

“Terminar um relacionamento.” Anónimo

“Já ter escrito comentários ofensivos.” Anónimo

“Falar com estranhos.” Anónimo

“Começar a falar com uma pessoa na internet, e por causa disso, ter-me afastado de outros amigos.” Anónimo

“Utilizar o youtube para maltratar uma pessoa.” Anónimo

“Através das utilizações que já fiz da internet, o que me arrependo mais é de...”

Recolha anónima com base nas experiências de alunos.

“Comprei um jogo e nunca joguei.”

“Ofender pessoas através das plataformas online.” Anónimo

“Ter traído uma amizade de 7 anos.” Anónimo

“Ter jogado alguns jogos online, com pessoas que desconhecia.” Anónimo

“Ter confiado em pessoas que só conhecia na internet.” Anónimo

“Insultar os outros.” Anónimo

“Ter falado mais de uma pessoa virtualmente sem a conhecer.” Anónimo

“Ter chamado nomes a outras pessoas.” Anónimo

“Entrar num grupo onde não conhecia ninguém e mandar fotografias minhas para lá.” Anónimo

“Não ter feito o T.P.C porque fiquei a jogar.” Anónimo

“Voltar a falar com uma pessoa.” Anónimo

“Me irritar muito a jogar.” Anónimo

“Mandar fotos em biquini para outras pessoas.” Anónimo

“Ter feito comentários negativos.” Anónimo

“Ter colocado uma fotografia na internet que agora não posso apagar.” Anónimo

“Gastar dinheiro num jogo que nunca jogo.” Anónimo

“Ver sites impróprios.” Anónimo

“Me ter viciado em alguns jogos.” Anónimo

“Ter culpado uma pessoa por algo que ela não fez.” Anónimo

“Mandar mensagem para a pessoa errada.” Anónimo

“Quando jogo e acabo por perder, nunca pensar nos outros jogadores que jogam contra mim e acabo por me revoltar contra eles.” Anónimo

“Ter começado a namorar à distância.” Anónimo

“Gastar 40€ a fazer compras na net e depois fui enganado.” Anónimo

Ter colocado a mesma password em mais de 15 contas diferentes.” Anónimo

“Ter passado demasiado tempo na internet, o que me fez esquecer de brincar com o meu cão.” Anónimo

“Responder mal por mensagem, quando me irrita nos jogos online.” Anónimo

“Ter dado uma conta a um amigo.” Anónimo

“Ter enviado nudes.” Anónimo

“Ter partilhado informações da minha vida, porque podia ter-me colocado em risco.” Anónimo

“Quando era pequena, ter um jogador um jogo e ter dito coisas sobre mim, porque o boneco do jogo perguntava.” Anónimo

“Ter criado uma conta fake com nome de outra pessoa.” Anónimo

“Mandar mensagens a pessoas estranhas.” Anónimo

“Tentar mostrar a minha vida toda nas redes sociais.” Anónimo

“Chatear os meus amigos e a minha família.” Anónimo

“Ter sido roubado num jogo online, por uma pessoa com nacionalidade russa.” Anónimo

“Encontrar o perfil de facebook da minha mãe aberto e ir ver as coisas dela.” Anónimo

“Através das utilizações que já fiz da internet, o que me arrependo mais é de...”

Recolha anónima com base nas experiências de alunos.

“Ficar a ver vídeos no youtube, em vez de estudar.” Anónimo

“Entrar num grupo onde só conhecia um rapaz e percebi que ele não era a pessoa que dizia ser.” Anónimo

“Ter falado com pessoas estranhas na internet e depois ter problemas por causa disso.” Anónimo

“Ter falado com desconhecidos no jogo.” Anónimo

“Dar duas palavras-passe a uma pessoa.” Anónimo

“Começar coisas na internet sem autorização.” Anónimo

“Instalar um determinado jogo e conhecer uma determinada pessoa.” Anónimo

“Passar mais tempo ao telemóvel do que com a minha família.” Anónimo

“Querer fazer algo importante e não fiz porque fiquei a jogar ou a usar o telemóvel.” Anónimo

“Ter insultado uma pessoa durante um jogo online.” Anónimo

“Comprar coisas sem querer para ganhar moedas em jogos.” Anónimo

“Ter falado nas costas de várias pessoas, que depois me ajudaram.” Anónimo

“Pôr a minha conta no jogo.” Anónimo

“Ter ignorado uma amiga minha e atualmente já não somos amigas.” Anónimo

“Fazer tweets sobre política e falar sobre racismo no twitter.” Anónimo

“Acabar com uma pessoa (namorado).” Anónimo

“Parar de falar mais com os meus pais, por causa da internet.” Anónimo

“Falar mal de uma amiga muito próxima e perder essa amiga.” Anónimo

“Ter bloqueado 378 pessoas.” Anónimo

“Não ter parado quando o meu tio estava em casa.” Anónimo

“No meio do jogo a minha mãe pedir para eu parar e eu responder para ela ter calma e continuar a jogar.” Anónimo

“Reclamar com os meus pais, por causa de jogos.” Anónimo

“Estar viciado nas redes sociais, porque sei que isso é mau.” Anónimo

“Me chatear com algumas pessoas.” Anónimo

“Começar a falar com uma pessoa que é minha conhecida, mas afinal perceber que não era ela, mas sim outra pessoa desconhecida que plagiou a conta dela.” Anónimo

“Ter gasto dinheiro em jogos.” Anónimo

“Ter ficado até tarde no telemóvel.” Anónimo

“Ter passado demasiado tempo nas redes sociais e não brincar, nem fazer os deveres.” Anónimo

“Discutir com pessoas, por causa de histórias que contei e que as deixaram com ciúmes.” Anónimo

“Ter enviado fotos a uma estranha, na internet.” Anónimo

“Ver o histórico privado da minha irmã e depois fazer chantagem.” Anónimo

“Ter gasto os meus dados móveis no Instagram e passado alguns dias já nem me importava com o perfil. Senti-me idiota.” Anónimo

“Ter criado uma conta fake e usá-la para coisas que não devia.” Anónimo

“Discutir através da internet.” Anónimo

“Ter dado a minha palavra-passe a uma amiga.” Anónimo

“Ter insultado um jogador, porque perdi para ele.” Anónimo

“Através das utilizações que já fiz da internet, o que me arrependo mais é de...”

Recolha anónima com base nas experiências de alunos.

“Ter falado mal de um amigo. No outro dia pedi-lhe desculpa.” Anónimo

“Ter feito algumas amizades virtuais.” Anónimo

“Algumas mensagens que já enviei.” Anónimo

“Influenciar um colega a fazer algo de errado.” Anónimo

“Ter feito bullying no jogos.” Anónimo

“Ter comprado uma SKIM no Fortnite.” Anónimo

“Ter aceite os pedidos de estranhos para me seguirem nas redes sociais.” Anónimo

“Ter tirado más notas porque estive mais tempo a jogar do que a estudar.” Anónimo

“Ter magoado alguém com as minhas palavras.” Anónimo

“Não obedecer aos pedidos da minha mãe, porque estava viciada num jogo.” Anónimo

“Ter esperado muito tempo para ver uma série e depois já não consegui ver.” Anónimo

“Não responder às mensagens da minha irmã.” Anónimo

“Ter desobedecido aos meus pais e ter visto algo que me disseram para não ver.” Anónimo

“Ter partilhado nudes que uma namorada me enviou com um amigo e de seguida bloqueei-a.
Anónimo

“Gravas as conversas da minha mãe no meu telemóvel sem ela saber.” Anónimo

“Mandar mensagens durante as aulas online.” Anónimo

“Não respeitar quando os meus pais me pediram coisas, porque estava a jogar.” Anónimo

“Ter começado a falar com uma pessoa, porque depois descobri que ele disse ser uma pessoa que não é.” Anónimo

“Ter conseguido ter um jogo que se tem de pagar, de graça.” Anónimo

“Ter enviado fotos impróprias.” Anónimo

Ter publicado uma foto que depois percebi que não gostava.” Anónimo

“Estar sempre a dizer asneiras.” Anónimo

“Ter batido no meu irmão.” Anónimo

“Chatear-me com o meu irmão e ter preferido ficar a jogar, em vez de lhe fazer o favor que ele pediu.” Anónimo

“Enviar um vídeo meu a um rapaz do tik tok porque ele me pediu.” Anónimo

“Ter entrado num grupo de jogos, porque os membros desse grupo humilharam-me e deitaram-me abaixo várias vezes.” Anónimo

“Ter baixado programas que me hackearam o computador.” Anónimo

“Ficar a jogar até muito tarde.” Anónimo

“Insultar um jogador de Free Fire.” Anónimo

“Comentar e gozar com fotos que algumas pessoas tinham publicado nas redes sociais.” Anónimo

“Jogar demais.” Anónimo

“Ter dito coisas más.” Anónimo

“Ter insultado outros jogadores durante o jogo online.” Anónimo

“Ter visto uma série na Netflix, que não era suposto ver.” Anónimo

“Ter sido uma pessoa que se chateava facilmente e culpava os outros, e não assumia as minhas próprias consequências.” Anónimo

Este mural é um bom exemplo de que ninguém é perfeito e de que não basta saber o que é certo e errado para evitar cometer erros.

É essencial querer ser melhor e querer estar em segurança. Só assim nos conseguimos proteger.

Linhas de Apoio

7



- Há formas de pedir ajuda:

 **800 Linha
219 Internet
090 Segura** 

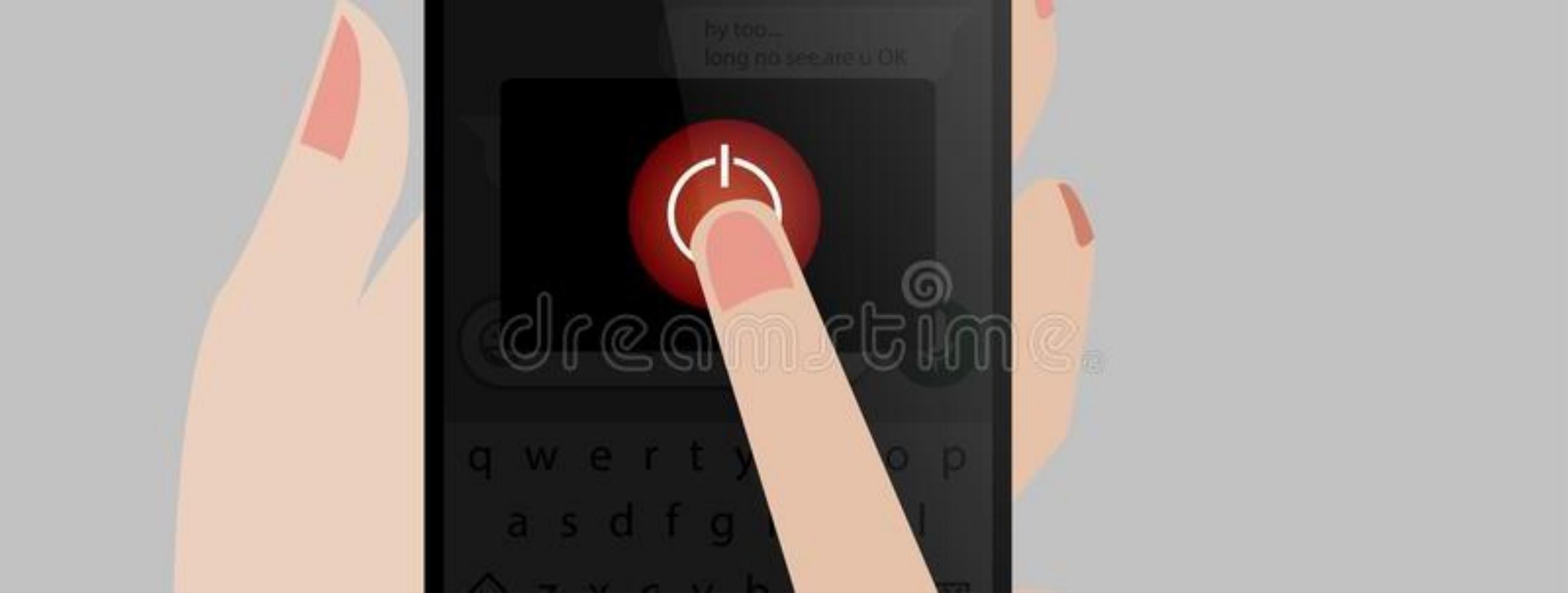
- E há formas de adquirir comportamentos preventivos:

www.seguranet.pt

 **SeguraNet**
Navegar em Segurança

www.psp.pt/Pages/atividades/ComunicarSeguranca.aspx

 **POLÍCIA**
SEGURANÇA PÚBLICA



**Usa a internet para MELHORAR a forma como vives e não para se
TRANSFORMAR na tua vida!**