

SEGURANÇA _INTERNET

Guia para Pais

Índice

1. Segurança na Internet e a faixa etária	3
1.1. Dois a Quatro anos: O início	3
1.2. Cinco a Seis anos: A exploração	4
1.3. Sete a Oito anos: O interesse cresce	5
1.4. Nove a Doze anos: Peritos on-line	7
1.5. Treze a Dezassete anos: Tecnicamente sofisticados	8
2. Problemas & Soluções	11
2.1. Garanta que os videojogos on-line são seguros e divertidos para as crianças	11
2.2. Dez conselhos para lidar com utilizadores agressivos on-line	12
2.3. Jogos, apostas na Internet e os seus filhos	14
2.4. Quatro maneiras de ajudar a impedir actos de pirataria	15
2.5. Ajude a sua família a evitar conteúdos fomentadores de ódios on-line	17
2.6. "Predadores" on-line: ajude a minimizar os riscos	18
2.7. Ajude as crianças a distinguir o que é verdade e o que não é verdade na Internet	23
3. Recomendações	25
3.1. Utilização de contratos para ajudar a proteger as crianças on-line	25
3.2. Melhore a segurança da sua família na Internet	26
3.3. Dez sugestões que pode ensinar às crianças para melhorar a sua segurança na Internet	28
3.4. As crianças podem ficar viciadas na Internet?	29
3.5. As crianças e os blogues	31
4. Participe!	34
Ligações Úteis	35

1. Segurança na Internet e a faixa etária

Na vida preocupamo-nos em educar os nossos filhos o melhor possível, ensinando-lhes regras, dando-lhes conselhos, acompanhando-os nas suas diversas actividades, alertando-os constantemente para eventuais perigos etc. Actualmente a Internet entrou nas nossas vidas e veio para ficar, passando a fazer parte delas. Mas tal como acontece com outras coisas nas nossas vidas, a Internet comporta alguns riscos com os quais temos de aprender a lidar para podermos preparar os nossos filhos para mais esta nova realidade.

Independentemente de os seus filhos navegarem na Internet para fazer pesquisas para realizar projectos escolares, para jogar, ou para conversarem com amigos, poderá, enquanto educador ajudar a mantê-los mais seguros enquanto exploram o mundo on-line, se ler os artigos e os conselhos que seleccionámos para si.

Quer os seus filhos estejam a dar os primeiros passos na Internet, quer já estejam habituados a utilizá-la, pode ajudá-los a orientar a utilização que eles fazem da Internet à medida que forem crescendo e passando por diferentes fases das suas vidas.

1.1. Dois a Quatro anos: O início

Um estudo de 2003 sobre a utilização que as crianças fazem da Internet revelou que as crianças em idade pré-escolar constituem agora o segmento de utilizadores da Internet que apresenta um crescimento mais rápido. As crianças nestas idades têm uma capacidade de atenção limitada para as actividades on-line, mas as imagens e os sons da Internet podem estimular a sua imaginação e aumentar as suas experiências.

O que as crianças em idade pré-escolar podem fazer on-line

Os pais e os irmãos mais velhos podem acompanhar as crianças em idade pré-escolar nas suas visitas à Internet, para visitar Web sites dedicados a crianças e jogar on-line. Nesta idade, os adultos têm de desempenhar um papel importante no que respeita ao ensino de uma utilização segura da Internet e a uma supervisão rigorosa das reacções dos filhos perante o que estes encontram on-line.



Sugestões de segurança

Seguem-se algumas sugestões de segurança a ter em conta quando estiver on-line com os seus filhos com idades entre os 2 e os 4 anos:

- Nestas idades, acompanhe sempre os seus filhos nas suas visitas à Internet.
- Adicione sites aceitáveis à sua lista de Favoritos, para criar um ambiente on-line personalizado para os seus filhos.
- Utilize motores de pesquisa destinados a crianças, ou motores de pesquisa com controlos para restrição de acesso.
- Informe-se sobre ferramentas de filtragem de conteúdos da Internet para usar como complemento, e não como substituto, da supervisão dos pais.
- Ajude a proteger os seus filhos de janelas de publicidade ofensivas, com software que bloqueia janelas pop-up.
- Comece a ensinar aos seus filhos a importância da privacidade. Se um site encorajar as crianças a fornecerem os seus nomes para personalizar o conteúdo Web, ajude os seus filhos a criarem alcunhas para utilização on-line que não revelem nenhuma informação pessoal.
- Todos os membros da família devem agir como modelos a seguir pelos mais jovens, quando estes começam a utilizar a Internet.

1.2. Cinco a Seis anos: A exploração

Normalmente, as crianças com idades entre os 5 e os 6 anos têm uma perspectiva positiva da vida e uma natureza aberta. Orgulham-se das suas novas capacidades, como ler e fazer contas, e adoram conversar e partilhar ideias. Para além de desejarem avidamente comportar-se bem, também confiam muito nas pessoas e raramente questionam a autoridade.

O que as crianças entre os 5 e os 6 anos podem fazer on-line

Nestas idades, as crianças conseguem seguir instruções no computador, utilizar o rato e jogar. Contudo, são muito dependentes dos adultos ou irmãos mais velhos para os ajudarem a encontrar Web sites, interpretar informação on-line, ou enviar mensagens de correio electrónico.

Sugestões de segurança

Seguem-se algumas sugestões de segurança a ter em conta quando estiver on-line com os seus filhos com idades entre os 5 e os 6 anos:

- Adicione sites aceitáveis à sua lista de Favoritos, para criar um ambiente on-line personalizado para os seus filhos.
- Utilize motores de pesquisa destinados a crianças, ou motores de pesquisa com controlos para restrição de acesso.
- Informe-se sobre ferramentas de filtragem de conteúdos da Internet para usar como complemento, e não como substituto, da supervisão dos pais.
- Ajude a proteger os seus filhos de janelas de publicidade ofensivas, com software que bloqueia janelas pop-up.
- Comece a ensinar aos seus filhos a importância da privacidade. Diga-lhes para nunca revelarem informações pessoais ou da família, quando estiverem on-line.
- Nesta idade, não deixe os seus filhos utilizar serviços de mensagens instantâneas (IM), correio electrónico, salas de chat, ou fóruns de mensagens.
- Encoraje os seus filhos a dizer-lhe se alguma coisa ou alguém on-line os fizer sentir pouco à vontade ou ameaçados. Mantenha-se calmo e lembre aos seus filhos que não terão nenhum problema se lhe contarem algo que se tenha passado on-line. Elogie o seu comportamento e encoraje-os a irem ter consigo caso volte a acontecer o mesmo.

1.3. Sete a Oito anos: O interesse cresce

As crianças com idades entre os 7 e os 8 anos têm um forte sentido de família. Estão a começar a desenvolver um sentido da sua própria moral e identidade sexual e, normalmente, interessam-se pelas actividades das crianças mais velhas. As crianças com idades entre os 7 e os 8 anos têm tendência para confiar nos outros com facilidade e não costumam questionar a autoridade.

O que as crianças entre os 7 e os 8 anos fazem on-line

Nestas idades, as crianças gostam de navegar na Internet ao acaso e de jogar jogos interactivos. Provavelmente, utilizam o correio electrónico e poderão também experimentar visitar Web sites e salas de chat para os quais não têm autorização dos pais.

Sugestões de segurança

Seguem-se algumas sugestões de segurança a ter em conta quando estiver on-line com os seus filhos com idades entre os 7 e os 8 anos:

- Crie uma lista de regras para utilização da Internet (consultar em "Recomendações"), com a participação dos seus filhos.
- Encoraje os seus filhos a visitar apenas sites aprovados por si.
- Mantenha os computadores com ligação à Internet numa área aberta, onde possa supervisionar facilmente as actividades dos seus filhos.
- Informe-se sobre ferramentas de filtragem de conteúdos da Internet para usar como complemento, e não como substituto, da supervisão dos pais.
- Utilize motores de pesquisa destinados a crianças, ou motores de pesquisa com controlos para restrição de acesso.
- Crie uma conta de correio electrónico familiar partilhada no seu Fornecedor de Serviços de Internet, em vez de permitir que os seus filhos tenham as suas próprias contas.
- Ensine os seus filhos a consultá-lo antes de revelarem informações através de correio electrónico, salas de chat, fóruns de mensagens, formulários de registo e perfis pessoais.
- Ensine os seus filhos a não transferir software, música, ou ficheiros sem a sua autorização.
- Utilize filtros de correio electrónico para bloquear mensagens de determinadas pessoas, ou mensagens que contenham palavras ou frases específicas.
- Nesta idade, não deixe os seus filhos utilizar serviços de mensagens instantâneas (IM).
- Deixe-os utilizar apenas salas de chat e fóruns de mensagens monitorizados, em sites para crianças bem conceituados.
- Fale com os seus filhos sobre os seus amigos e as suas actividades on-line, tal como faria em relação às suas outras actividades no mundo real, onde irão começar a conhecer novas pessoas.
- Fale com os seus filhos sobre o que é uma sexualidade saudável, porque é muito fácil as crianças encontrarem conteúdos para adultos ou

pornográficos on-line.

- Encoraje os seus filhos a dizer-lhe se alguma coisa ou alguém on-line os fizer sentir pouco à vontade ou ameaçados. Mantenha-se calmo e lembre aos seus filhos que não terão nenhum problema se lhe contarem algo que se tenha passado on-line. Elogie o seu comportamento e encoraje-os a irem ter consigo caso volte a acontecer o mesmo.

1.4. Nove a Doze anos: Peritos on-line

Os anos da pré-adolescência são uma altura de alterações rápidas nas vidas das crianças. Apesar de nestas idades as crianças ainda serem muito dependentes das suas famílias, elas querem mais independência.

As crianças com idades entre os 9 e os 12 anos também começam a interessar-se pelo mundo que os rodeia, e as relações com os amigos tornam-se mais importantes.

O que as crianças entre os 9 e os 12 anos fazem on-line

As crianças nesta faixa etária utilizam a Internet para fazer pesquisa para projectos escolares. Também transferem música, utilizam o correio electrónico, jogam jogos on-line e votam nas suas celebridades preferidas em sites de fãs. A sua forma preferida de comunicação com os amigos são as mensagens instantâneas (IM).

Sugestões de segurança

Seguem-se algumas sugestões de segurança a ter em conta para orientar os seus filhos com idades entre os 9 e os 12 anos quanto à utilização da Internet:

- Crie uma lista de regras para utilização da Internet (consultar em "Recomendações"), com a participação dos seus filhos.
- Mantenha os computadores com ligação à Internet numa área aberta, e não nos quartos dos seus filhos.
- Informe-se sobre ferramentas de filtragem de conteúdos da Internet para usar como complemento, e não como substituto, da supervisão dos pais.
- Fale com os seus filhos sobre os seus amigos e as suas actividades on-line tal como faria em relação às suas outras actividades.

- Deixe bem claro que nunca devem aceitar conhecer pessoalmente alguém que conheceram on-line.
- Deixe os seus filhos utilizar apenas salas de chat monitorizadas, em sites para crianças bem conceituados.
- Ensine os seus filhos a nunca revelarem informações pessoais quando utilizarem o correio electrónico, salas de chat, ou serviços de mensagens instantâneas, ao preencherem formulários de registo e perfis pessoais, e ao participarem em concursos on-line.
- Ensine os seus filhos a não transferirem programas sem a sua autorização – inadvertidamente, podem estar a transferir spyware ou um vírus informático. Ensine-lhes, também, que se partilharem ficheiros ou retirarem texto, imagens da Web, podem estar a violar a lei dos direitos de autor.
- Para que os seus filhos não participem em determinadas actividades sem o seu conhecimento, crie-lhes contas de utilizador restritas.
- Encoraje os seus filhos a dizer-lhe se alguma coisa ou alguém on-line os fizer sentir pouco à vontade ou ameaçados. Mantenha-se calmo e lembre aos seus filhos que não terão nenhum problema se lhe contarem algo que se tenha passado on-line. Elogie o seu comportamento e encoraje-os a irem ter consigo caso volte a acontecer o mesmo.
- Fale com os seus filhos sobre pornografia on-line e oriente-os para bons sites sobre saúde e sexualidade.
- Insista em aceder às contas de correio electrónico e mensagens instantâneas dos seus filhos, para se certificar de que não falam com estranhos.
- Fale com os seus filhos sobre o que é um comportamento on-line responsável e ético. Não devem usar a Internet para espalhar boatos e intimidar ou ameaçar outras pessoas.

1.5. Treze a Dezassete anos: Tecnicamente sofisticados

É comum os adolescentes mais jovens passarem por períodos de baixa auto-estima, procurarem a aprovação dos amigos e serem relutantes em se acomodarem às expectativas dos seus pais. Os adolescentes mais velhos precisam, ao mesmo tempo, de uma identidade de grupo e de independência, e tendem a conciliar os valores dos seus pais e dos seus pares. Na fase tardia da adolescência, as crianças também amadurecem e estão prontas para interagir com o mundo a um nível intelectual. Normalmente, os adolescentes

estão abertos a novas ideias, mas não têm a experiência de vida necessária para aferir qual é a validade dessas ideias. É importante que os pais continuem a orientar os seus filhos mais velhos quanto à utilização da Internet.

O que os adolescentes fazem on-line

Os adolescentes transferem música, utilizam serviços de mensagens instantâneas (IM), correio electrónico e jogam jogos on-line. Também usam activamente motores de pesquisa para encontrar informações na Internet. A maior parte dos adolescentes já visitou salas de chat, e muitos participaram em chat's para adultos ou privados. Nesta faixa etária, o mais provável é que os rapazes forcem os limites e procurem sites de humor grosseiro, violência, jogos de azar, ou explicitamente para adultos. Quanto às raparigas, o mais provável é que gostem de conversar on-line, o que as torna mais susceptíveis a solicitações de cariz sexual on-line.

Sugestões de segurança

Seguem-se algumas sugestões de segurança a ter em conta para orientar os seus filhos adolescentes quanto à utilização da Internet:

- Crie uma lista de regras para utilização da Internet (consultar em "Recomendações"), com a participação dos seus filhos. Deverá incluir os tipos de sites que não são permitidos, o tempo que podem passar na Internet, e instruções para comunicação on-line, o que inclui a comunicação em salas de chat.
- Mantenha os computadores com ligação à Internet numa área aberta, e não nos quartos dos seus filhos.
- Fale com os seus filhos sobre os seus amigos e as suas actividades on-line, tal como faria em relação aos seus outros amigos e actividades. Fale com os seus filhos sobre as suas listas de contactos de mensagens instantâneas e certifique-se de que não falam com desconhecidos.
- Informe-se sobre ferramentas de filtragem de conteúdos da Internet para usar como complemento, e não como substituto, da supervisão dos pais.
- Saiba quais são as salas de chat ou os fóruns de mensagens que os seus filhos visitam e com quem falam on-line. Encoraje-os a usar salas de chat monitorizadas e insista para que se mantenham em áreas públicas das salas de chat.
- Deixe bem claro que nunca devem aceitar conhecer pessoalmente alguém que conheceram on-line.
- Ensine os seus filhos a nunca revelarem informações pessoais sem a

sua autorização quando utilizarem o correio electrónico, salas de chat, ou serviços de mensagens instantâneas, ao preencherem formulários de registo e perfis pessoais, e ao participarem em concursos on-line.

- Ensine os seus filhos a não transferir programas, música, ou ficheiros sem a sua autorização. Se partilharem ficheiros ou retirarem texto, imagens da Web, podem estar a violar a lei dos direitos de autor, o que é ilegal.
- Encoraje os seus filhos a dizer-lhe se alguma coisa ou alguém on-line os fizer sentir pouco à vontade ou ameaçados. Mantenha-se calmo e lembre aos seus filhos que não terão nenhum problema se lhe contarem algo que se tenha passado on-line. (É importante que os seus filhos não pensem que lhes vai retirar os seus privilégios de utilização do computador.)
- Fale com os seus filhos sobre conteúdos para adultos e pornografia on-line e oriente-os para bons sites sobre saúde e sexualidade.
- Ajude-os a protegerem-se contra o spam. Diga aos seus filhos para não revelarem os seus endereços de correio electrónico on-line, para não responderem a "junk mail" e para utilizarem filtros de correio electrónico.
- Esteja atento aos Web sites que os seus filhos visitam. Certifique-se de que os seus filhos não visitam sites com conteúdos ofensivos, ou colocam na Internet informações pessoais ou fotografias deles mesmos.
- Ensine aos seus filhos o que é um comportamento on-line responsável e ético. Não devem usar a Internet para espalhar boatos e intimidar ou ameaçar outras pessoas.
- Certifique-se de que os seus filhos falam consigo antes de efectuarem transacções financeiras on-line, o que inclui encomendar, comprar, ou vender um artigo.
- Fale com os seus filhos sobre os jogos de azar on-line e os seus riscos potenciais. Lembre-lhes que é ilegal eles jogarem este tipo de jogos on-line.

2. Problemas & Soluções

2.1. Garanta que os videojogos on-line são seguros e divertidos para as crianças

Os videojogos, especialmente os que dispõem de opções de utilização on-line ou multijogador, são tão ou mais apelativos do que a televisão, a música e os filmes para crianças e jovens adultos. Ao informar-se sobre a comunidade de jogos, as classificações dos jogos e sobre como utilizar as ferramentas de privacidade e segurança incluídas nos jogos, poderá ajudar a manter os jogos dos seus filhos seguros, adequados à idade, interessantes, divertidos, e mesmo educativos.

Abaixo encontram-se algumas sugestões básicas sobre como pode tomar decisões informadas para ajudar a proteger os seus filhos quando jogam e competem on-line.

- **Informe-se.** Familiarize-se com as classificações dos jogos e as declarações de privacidade, e veja os termos de utilização aceitável de todos os sites de jogos on-line.
- **Observe.** Veja quais os jogos que os seus filhos jogam e com quem jogam. Coloque o computador ou a consola de jogos num local onde possa monitorizar facilmente a actividade e interesse-se pelos jogos que os seus filhos jogam.
- **Estabeleça regras.** Deve estabelecer regras antes de o seu filho iniciar jogos on-line e certificar-se de que ele as compreende. As regras típicas incluem: limitar o tempo que pode passar a jogar, jogar apenas com amigos off-line, nunca conversar com desconhecidos e nunca revelar informações pessoais, o que inclui o nome real da criança e o local onde vivem.
- **Monitorize conversas e mensagens.** Se um jogador utilizar linguagem inadequada, encoraje o seu filho a dizer-lhe que tal aconteceu, para tentar seleccionar o nome da pessoa em questão na lista de jogadores e silenciar ou bloquear as suas mensagens, ou denunciá-los aos administradores do jogo, através de correio electrónico, chat, ou secções de feedback. Consulte o site de jogos em questão para obter mais informações.
- **Assegure a privacidade.** Aconselhe os seus filhos a nunca revelarem informações pessoais (por exemplo, o nome, a idade, o sexo, ou o endereço de casa), mostrarem fotografias deles, ou aceitarem conhecer alguém pessoalmente, quando utilizam salas de chat. Certifique-se de que sabem que devem informá-lo imediatamente no caso de alguém

lhes pedir este tipo de informações.

- **Utilize a conversação por voz (voice chat) de forma sensata.** Alguns sistemas de jogos permitem-lhe utilizar um conjunto de auscultador e microfone para conversar com outros jogadores. (Tal não é recomendado para as crianças mais novas.) Consulte o manual do seu computador ou da sua consola de jogos, para obter mais informações sobre esta característica.
- **Escolha nomes adequados.** Certifique-se de que o seu filho escolhe bem os nomes de ecrã ou de personagem (também chamados gamertags), respeitando as regras do site de jogos. Estes nomes não devem ser reveladores de nenhuma informação pessoal, ou ser um convite potencial a assédio.
- **Tenha cuidado com o assédio on-line.** Saiba como lidar com utilizadores que usam a intimidação em jogos on-line (também conhecidos como griefers ou cyberbullies).
- **Ensine hábitos de segurança no ciberespaço aos seus filhos.** Diga aos seus filhos que se sentirem pouco à vontade com alguma coisa que se esteja a passar num jogo, devem parar de jogar e informá-lo sobre esse facto de imediato, para que possa registar e comunicar o problema, se tal for necessário.
- **Participe.** Uma das formas mais seguras de os seus filhos jogarem on-line consiste em jogar com eles. Esta poderá ser a última coisa que eles querem, especialmente se já forem um pouco mais velhos, mas é uma boa forma de os ajudar a aprender a lidar com as outras pessoas on-line, ao mesmo tempo que continuam a divertir-se.

2.2. Dez conselhos para lidar com utilizadores agressivos on-line

Conhecidos como griefers, snerts, cheese players, twinks, ou apenas cyberbullies, o mais certo é que um destes incomodativos cibernautas já tenha incomodado uma criança perto de si, pelo menos uma vez durante videojogos on-line multijogador. Os griefers são o equivalente da Internet aos alunos mal comportados, que gostam de assustar e intimidar os outros.

Formas de intimidação

Os griefers típicas censuram os outros, especialmente os novatos (também conhecidos como newbies); atrapalham os companheiros de equipa durante o jogo; utilizam linguagem inadequada; fazem batota; formam grupos itinerantes com outros griefers; bloqueiam entradas; atraem monstros na direcção de jogadores desprevenidos; utilizam o jogo simplesmente para aborrecer um alvo conveniente ou para incomodar um determinado jogador que tenha reagido às suas maldades.

Apesar de constituírem apenas uma pequena percentagem da comunidade de videojogos, os griefers estão a causar preocupação em algumas empresas de jogos, que receiam perder assinantes. Como resultado, muitos sites e fornecedores de jogos estão menos tolerantes para com os griefers e recorrem a novos métodos para vigiar a sua presença, tentando limitar o seu impacto.

A melhor forma de lidar com griefers consiste em informar-se e em preparar os seus filhos a lidar com eles à sua maneira. Seguem-se dez sugestões para o ajudar a lidar com esta forma de intimidação.

Sugestões para lidar com intimidação nos jogos

- 1. Ignorar a acção dos griefers.** Se o seu filho não reagir às provocações, na maior parte dos casos eles aborrecem-se e deixam de o incomodar.
- 2. Alterar opções do jogo.** Aconselhe os seus filhos a jogar com regras ou opções alteráveis, que impeçam determinadas tácticas, como a eliminação de companheiros de equipa.
- 3. Criar um jogo privado.** A maior parte dos mais recentes videojogos para vários jogadores e sites relacionados permitem que os jogadores formem os seus jogos exclusivos, em que apenas os amigos estão autorizados a jogar.
- 4. Jogar em sites com regras rigorosas.** Aconselhe os seus filhos a jogar em sites de jogos com códigos de conduta e termos de serviço de cumprimento obrigatório, e que tenham administradores de jogo em directo, que possam banir os griefers.
- 5. Fazer outra coisa qualquer.** Se um griefer continuar a incomodar o seu filho, aconselhe o seu filho a experimentar um outro jogo, ou a fazer um intervalo e voltar mais tarde ao jogo.
- 6. Comunicar falhas no jogo.** Juntamente com o seu filho, tente identificar falhas dos jogos que possam ser exploradas, ou novos métodos de fazer batota. Comunique-as ao administrador do site de jogos.
- 7. Jogar jogos que limitem as formas de intimidação.** Sugira ao seu filho que jogue jogos mais recentes, que ofereçam recursos específicos para lidar com os griefers. As crianças podem utilizar esses recursos para comunicar aos administradores de jogos a presença de formas de intimidação, bloquear ou silenciar mensagens, e para expulsar os griefers.
- 8. Não combater fogo com fogo.** Certifique-se de que o seu filho não

utiliza táticas de intimidação contra um griefer, pois o mais provável é que tal atitude conduza a mais comportamentos incorrectos ou, ainda pior, leve o seu filho a ser rotulado como griefer.

9. Evitar nomes provocadores. O seu filho pode prevenir-se contra problemas se evitar nomes de ecrã ou alcunhas (muitas vezes referidos como gamertags) que possam encorajar maus comportamentos.

10. Não revelar informações pessoais. Os griefers (ou outras pessoas) podem usar nomes verdadeiros, números de telefone e endereços postais ou de correio electrónico para incomodar ainda mais o seu filho, ou para causar outros problemas.

2.3. Jogos, apostas na Internet e os seus filhos

Muitos adolescentes exploram a Web em busca de actividades excitantes, como os jogos on-line. Por vezes, à procura de um site com um jogo novo, podem descobrir jogos associados a apostas, alguns envolvendo dinheiro real. A maior parte dos jogos e outras actividades on-line são legais e podem ser usadas por menores, mas isso não acontece com as apostas on-line.

Qual é a diferença entre jogos on-line, sites de apostas e sites de apostas a dinheiro?

- **Os sites de jogos on-line** normalmente incluem jogos do tipo dos jogos de tabuleiro, jogos de cartas, questionários, puzzles, ou jogos electrónicos (do tipo dos existentes nos salões de jogos), nos quais os jogadores batem recordes de pontuação. Não há nenhuma transferência de dinheiro, seja ele real ou artificial.
- **Os sites de apostas** podem incluir diferentes tipos de jogos nos quais os jogadores ganham ou perdem dinheiro artificial.
- **Os sites de apostas a dinheiro** normalmente implicam perder ou ganhar dinheiro a sério.

Ajude os seus filhos a evitar os jogos de apostas a dinheiro

Os pais devem decidir que tipos de sites e que tipos de jogos são adequados aos seus filhos. Por exemplo, pode basear o seu critério de escolha no tipo de jogo (apenas cartas ou jogos de tabuleiro, ou apenas jogos de estratégia e fantasia). Ou pode definir um limite em relação à participação em jogos on-line que implicam interactividade com outros utilizadores ou em relação ao tipo de site que oferece o jogo. Por fim, pode optar por tomar uma decisão caso a caso.

Algumas das coisas que também pode fazer são:

1. Manter-se informado sobre os sites que os seus filhos visitam e o que fazem on-line.
2. Estabelecer regras claras sobre o tipo de jogos on-line que os seus filhos podem jogar. Uma dessas regras deve ser que os computadores com ligação à Internet devem estar numa área aberta e não nos quartos de dormir dos seus filhos.
3. Recorde aos seus filhos que lhes está vedada por lei a possibilidade de fazerem apostas a dinheiro on-line. (Muitos países têm legislação muito restritiva em relação à participação de crianças e adolescentes em sites de apostas, por isso deve verificar a legislação local.)
4. Ajude os seus filhos a compreender como funcionam as apostas on-line. Os sites de apostas em que é transaccionado dinheiro real existem para fazerem lucro. Recebem muito mais dinheiro do que aquele que entregam em prémios.
5. Certifique-se de que os seus filhos pedem sempre permissão, antes de usarem on-line o número do seu cartão de crédito. Os sites de apostas normalmente exigem que se use um cartão de crédito. Se os seus filhos acumularem dívidas on-line, usando o seu cartão de crédito, podem arruinar a sua reputação junto das instituições de crédito, o que pode afectar também o futuro deles.
6. Explique-lhes que as apostas on-line podem ser viciantes. Muitas pessoas viciam-se em sites de apostas e passam horas a fio, sem interrupção, sem que qualquer outra pessoa os consiga impedir. A frequência de sites de apostas, muitas vezes em isolamento e usando cartões de crédito, pode levar ao desenvolvimento de comportamentos compulsivos associados ao vício do jogo.

2.4. Quatro maneiras de ajudar a impedir actos de pirataria

A pirataria on-line verifica-se quando alguém copia e partilha ilegalmente materiais com direitos de autor para fins comerciais ou para utilização pessoal. Isto inclui transferir música, filmes, jogos e software sem a autorização do detentor dos direitos de autor, ou partilhar música, filmes, jogos e software que se possui.

Se os seus filhos piratearem ficheiros digitais, poderá ser sujeito ao pagamento de multas elevadas, ou a outras sanções, e esta prática pode expor o seu computador a vírus, spyware e outro software indesejado.

Seguem-se quatro formas de ajudar a evitar que os seus filhos transfiram materiais ilegais.

1. Avise os seus filhos dos riscos envolvidos

A pirataria é puro e simples roubo. Quanto mais cedo os seus filhos compreenderem isto, melhor. Como já deve saber, por vezes dizer a uma criança que algo é errado não é suficiente. Pode ser útil discutir quais as consequências.

Seguem-se algumas das sanções a que você ou os seus filhos podem ficar sujeitos se estes transferirem música ilegalmente:

- Ao abrigo da lei dos direitos de autor dos Estados Unidos, poderá ser multado até 30.000 dólares (esta multa pode variar consoante o país).
- O seu computador e os ficheiros e discos associados poderão ser confiscados.
- O seu filho pode expor o seu computador a vírus.
- O seu filho pode expor o seu computador a spyware ou outro software indesejado.

2. Supervisione as actividades do seu filho no computador

Depois de ter explicado aos seus filhos os riscos da pirataria, poderá ser conveniente continuar a vigiar as suas actividades. Seguem-se alguns conselhos que podem ajudar:

- Tenha o computador numa divisão central da sua casa. Estabeleça as horas a que os seus filhos podem ou não podem utilizar o computador e certifique-se de que eles compreendem que tipo de actividades são aceitáveis e as que não são.
- Apesar de não se destinar a ser um substituto do envolvimento dos pais, um serviço Web que lhe permita seguir as actividades on-line dos seus filhos pode ajudá-lo a monitorizar o que eles fazem on-line.

3. Dê ao seu filho uma conta de utilizador restrito

Os sistemas operativos permite-lhe criar diversas contas de utilizador para o seu computador. Cada utilizador pode iniciar sessão individualmente com um perfil exclusivo que inclui o seu próprio Ambiente de Trabalho e pasta Os meus documentos. Como pai, pode criar uma conta de Administrador para si, que lhe confere controlo total sobre o computador, e criar contas de Utilizador Restrito para os seus filhos, que lhes conferem apenas controlos limitados, para evitar problemas.

4. Mostre aos seus filhos como fazer transferências legais

Existem muitos locais na Web a partir dos quais você e os seus filhos podem transferir software, filmes, jogos e música gratuitamente ou a um preço reduzido. Considere a hipótese de dar aos seus filhos uma mesada para música, jogos, ou outro software, para que eles não se deixem tentar pelas transferências ilegais.

2.5. Ajude a sua família a evitar conteúdos fomentadores de ódios on-line

Existem muitas formas de ódio na Internet, que vão desde sites de racismo extremo à sátira cruel, em muitos Web sites que são populares junto das crianças. Sites como "uglypeople.com" podem parecer inofensivos, mas contribuem para uma cultura on-line das crianças em que a crueldade para com os outros é considerada aceitável.

Não é difícil compreender como algumas crianças impressionáveis passam de sites em que as pessoas são ridicularizadas pelo seu aspecto pessoal para sites onde as minorias e os homossexuais são atacados.

Os grupos que defendem a supremacia da raça branca e o ódio começaram a utilizar a Internet para tentar recrutar jovens para as suas ideologias. Os fomentadores de ódio procuram jovens vulneráveis e levam-nos para as suas comunidades através de salas de chat privadas e de correio electrónico, onde estão afastados do público geral.

Estes grupos também utilizam música inspiradora de ódio para atrair os jovens para as suas causas. Quando as crianças navegam na Internet à procura de música, podem facilmente encontrar sites que vendem música inspiradora de ódio, ou mesmo que a disponibilizam gratuitamente.

Alguns sites fomentadores de ódio têm áreas especificamente destinadas a crianças que transmitem uma impressão de legitimidade ao proporcionar actividades inofensivas e ligações para sites de crianças respeitadas.

O objectivo de um site fomentador de ódio nem sempre é imediatamente visível. Por exemplo, à primeira vista, o site "martinlutherking.org" parece ser um tributo ao líder americano dos direitos civis. Na verdade, é um site fomentador de ódio criado por uma organização defensora da supremacia da raça branca.

Como ajudar as crianças a evitar conteúdos fomentadores de ódio na Internet

Os pais devem proteger as crianças de conteúdos fomentadores de ódio na Internet. Também devem ensinar as crianças mais velhas a pensar de forma crítica sobre os conteúdos publicados on-line e aquilo que devem procurar quanto tentam identificar se um Web site pode ser fomentador de ódio.

Seguem-se algumas coisas que pode fazer para ajudar os seus filhos a evitar conteúdos fomentadores de ódio on-line:

- **Aprenda tudo o que puder sobre a Internet e o que os seus filhos estão a fazer on-line.** Peça aos seus filhos para lhe mostrarem os sites que visitam e do que gostam. Mantenha as linhas de comunicação abertas para que os seus filhos se sintam à vontade para irem ter consigo e pedirem ajuda se encontrarem alguma coisa que os perturbe.
- **Crie um acordo no que respeita ao tempo passado on-line, com a participação dos seus filhos.** O acordo deve ter instruções claras quanto aos locais que os seus filhos podem visitar e ao que podem fazer na Internet.
- **Monitorize e supervisione a utilização que os seus filhos fazem da Internet.** Geralmente, as crianças com menos de 10 anos não costumam ter as competências de pensamento crítico necessárias para navegarem na Internet sozinhas. É uma boa prática ter os computadores com ligação à Internet numa área bem visível, e não no quarto da criança.
- **Eduque os seus filhos no que respeita a ódio on-line.** Os jovens serão capazes de identificar e evitar melhor, conteúdos fomentadores de ódio se lhes ensinarem as estratégias que os fomentadores de ódio utilizam e a história do racismo. Ajude-os a identificar conteúdos e símbolos fomentadores de ódio em Web sites – por exemplo, suásticas, referências depreciativas relacionadas com raças ou orientações sexuais e representações em banda desenhada de diversos grupos étnicos e raciais.
- **Investigue o software de filtragem.** Apesar de os filtros ajudarem a bloquear alguns conteúdos violentos e fomentadores de ódio, estas tecnologias não são uma resposta completa. O ódio on-line aparece, muitas vezes, de formas subtis que nem sempre são identificadas pelos filtros.
- **Utilize boas regras de etiqueta on-line.** Encoraje os seus filhos a ser gentis e educados naquilo que escrevem on-line e a não incentivar nos outros mensagens de ódio, maldosas ou de assédio. Lembre-lhes que on-line nada é totalmente privado.

2.6. "Predadores" on-line: ajude a minimizar os riscos

Quando as crianças utilizam ferramentas de comunicação na Internet, como salas de chat, correio electrónico e mensagens instantâneas, arriscam-se a interagir com predadores on-line. O anonimato proporcionado pela Internet significa que, num ambiente on-line, a confiança e a intimidade podem desenvolver-se rapidamente. Os predadores aproveitam-se deste anonimato

para estabelecer relacionamentos on-line com jovens inexperientes. Pode ajudar a proteger os seus filhos se estiver consciente dos riscos relacionados com as comunicações on-line e se estiver envolvido nas actividades dos seus filhos na Internet.

Qual é o modo de actuação dos predadores on-line?

Os predadores estabelecem contacto com crianças através de conversas em salas de chat, mensagens instantâneas, correio electrónico, ou fóruns de debate. Muitos adolescentes recorrem a fóruns on-line de apoio para lidar com os seus problemas. Os predadores visitam estas áreas on-line com frequência, para procurar vítimas vulneráveis.

Gradualmente, os predadores on-line tentam seduzir os seus alvos através da atenção prestada, do afecto, da simpatia e mesmo de presentes; muitas vezes, despendem bastante tempo, dinheiro e energia neste esforço de aproximação. Estão a par das músicas e dos passatempos mais recentes, que provavelmente despertam o interesse das crianças. Ouvem os problemas das crianças e mostram empatia com elas. Para tentar diminuir as inibições dos jovens, gradualmente vão introduzindo conteúdos sexuais nas conversas, ou mostram-lhes material sexualmente explícito.

Alguns predadores adoptam um modo de actuação mais rápido do que outros e encetam de imediato conversas de teor sexualmente explícito. Esta abordagem mais directa pode incluir assédio, podendo também o predador começar a perseguir a sua vítima. Os predadores também podem avaliar as crianças que conhecem on-line, para posterior contacto pessoal.

Que jovens se encontram em risco?

Os adolescentes jovens constituem o grupo etário mais vulnerável e correm um risco muito elevado no que se refere a predadores on-line. Os adolescentes jovens tendem a explorar a sua sexualidade, afastam-se do controlo dos pais e procuram novos relacionamentos fora do âmbito familiar. Sob a capa do anonimato, são mais propensos a correr riscos on-line, mesmo que não compreendam na totalidade as implicações possíveis.

Os jovens mais vulneráveis aos predadores on-line tendem a ser:

- Novos na actividade on-line e desconhecedores das normas de conduta na Internet;
- Utilizadores agressivos de computadores;
- Do tipo que gosta de experimentar actividades novas e excitantes na vida;
- Pessoas que procuram activamente atenção ou afecto;
- Rebeldes;
- Isolados ou solitários;
- Curiosos;
- Pessoas confusas no que respeita à identidade sexual;

- Facilmente enganados pelos adultos;
- Atraídos por sub-culturas, à margem do mundo dos seus pais;

As crianças pensam que estão preparadas para o perigo que os predadores representam, mas, na realidade, são bastante ingénuos no que se refere a relacionamentos on-line.

De que forma podem os pais minimizar o risco de uma criança se tornar numa vítima?

- Fale com os seus filhos acerca dos predadores sexuais e dos potenciais perigos on-line.
- As crianças mais pequenas não devem usar salas de chat – os perigos são demasiados. À medida que forem crescendo, oriente os seus filhos para salas de chat bem monitorizadas e orientadas exclusivamente para crianças. Encoraje mesmo os seus filhos adolescentes a utilizar salas de chat monitorizadas.
- Se os seus filhos participarem em salas de chat, certifique-se de que sabe que salas visitam e com quem falam. Monitorize você mesmo as áreas de chat, para ver que tipo de conversas ocorrem.
- Dê indicações aos seus filhos para nunca saírem das áreas públicas das salas de chat. Muitas salas de chat oferecem áreas privadas, onde os utilizadores podem ter conversas particulares com outros utilizadores – os monitores de chat não podem supervisionar estas conversas. Estas áreas são muitas vezes designadas como áreas de "whisper" (sussurro ou segredo).
- Mantenha o computador com ligação à Internet numa divisão comum da casa e nunca no quarto da criança. É muito mais difícil para um predador estabelecer um relacionamento com o seu filho se o ecrã do computador for facilmente visível. Mesmo que o computador esteja numa área movimentada da sua casa, sente-se junto ao seu filho quando ele estiver on-line.
- Quando os seus filhos ainda são muito jovens, eles devem partilhar o endereço de correio electrónico da família, em vez de terem as suas próprias contas de correio electrónico. À medida que forem crescendo, poderá configurar um endereço de correio electrónico separado, mantendo, no entanto, o correio dos seus filhos na sua conta.
- Diga aos seus filhos para nunca responderem a mensagens instantâneas ou mensagens de correio electrónico de desconhecidos. Se os seus filhos utilizarem computadores em locais onde não os possa supervisionar – bibliotecas públicas, escola, ou casas de amigos – informe-se sobre quais as medidas de segurança usadas nesses

computadores.

- Se todas as precauções falharem e os seus filhos encontrarem mesmo um predador on-line, não os responsabilize. O criminoso é sempre totalmente responsável. Tome uma acção decisiva para impedir qualquer outro contacto do seu filho com essa pessoa.

Como podem os seus filhos reduzir o risco de se tornarem vítimas?

Há uma série de precauções que as crianças podem tomar, que incluem:

- Nunca transferir imagens a partir de uma origem desconhecida – podem ser sexualmente explícitas.
- Utilizar filtros de correio electrónico.
- Dizer imediatamente a um adulto caso alguma coisa que aconteça on-line os faça sentir pouco à vontade ou assustados.
- Escolher um nome de ecrã não indicador de sexo, que não contenha palavras sexualmente sugestivas ou revele informações pessoais.
- Nunca revelar a ninguém, informações pessoais acerca deles mesmos (incluindo idade e sexo), ou informações acerca da família; nunca preencher formulários de perfil on-line de carácter pessoal.
- Interromper qualquer comunicação por correio electrónico, conversa através de mensagens instantâneas, ou chat's, se alguém começar a fazer perguntas demasiado pessoais ou com sugestões sexuais.
- Afixar o acordo familiar relativo à navegação na Internet perto do computador, para lembrar às crianças que devem proteger a sua privacidade na Internet.

Como é possível saber se o seu filho está a ser visado por um predador?

É possível que o seu filho seja o alvo de um predador on-line se:

- **O seu filho passar muito tempo on-line.** A maior parte das crianças que são vítimas de predadores on-line passam muito tempo on-line, especialmente em salas de chat, e podem ter o hábito de fechar a porta do quarto e ser bastante reservados acerca do que fazem quando utilizam o computador.
- **Encontrar pornografia no computador da família.** Muitas vezes, os

predadores utilizam pornografia para vitimizar as crianças sexualmente – podem fornecer indicações para Web sites, fotografias e mensagens de correio electrónico de teor sexual, como forma de abrir caminho para discussões de cariz sexual com as potenciais vítimas. Os predadores podem utilizar fotografias de pornografia infantil para convencer uma criança de que é normal que adultos tenham relações sexuais com crianças. Tenha em atenção que o seu filho pode esconder ficheiros pornográficos em suportes e discos externos, especialmente se outros membros da família utilizarem o computador.

- **O seu filho receber chamadas telefónicas de pessoas que você não conhece, ou se fizer chamadas (por vezes interurbanas) para números que você não reconhece.** Depois de um predador estabelecer contacto on-line com o seu filho, poderá tentar contactá-lo para sexo por telefone, ou para tentar combinar um encontro pessoal. Quando as crianças hesitam em revelar o seu número de telefone de casa, muitas vezes os criminosos sexuais on-line fornecem o número deles. Alguns até têm um indicativo de linha grátis, para que as vítimas potenciais possam telefonar sem o conhecimento dos pais. Outros dizem às crianças para fazer uma chamada a cobrar no destinatário – depois, com os serviços de identificação do contacto, os predadores podem descobrir facilmente o número de telefone da criança. Não permita que o seu filho se encontre pessoalmente com um desconhecido com quem contacta on-line, sem a sua supervisão.
- **O seu filho receber correio, presentes, ou embrulhos de alguém que você não conhece.** É comum os criminosos enviarem cartas, fotografias e presentes às potenciais vítimas. Os criminosos sexuais on-line chegam mesmo a enviar bilhetes de avião para impelir a criança a conhecê-los pessoalmente.
- **O seu filho se afastar da companhia da família e dos amigos, desligar rapidamente o monitor do computador, ou mudar de ecrã quando um adulto entra no quarto.** Os predadores on-line esforçam-se por conseguir criar um afastamento entre as crianças e as respectivas famílias e, muitas vezes, exageram a dimensão de pequenos problemas que ocorrem em casa. As crianças sexualmente vitimizadas tendem a tornar-se reservadas e deprimidas.
- **O seu filho estiver a utilizar a conta on-line de outra pessoa.** Mesmo as crianças que não têm acesso à Internet em casa podem conhecer um criminoso quando estão on-line na casa de um amigo ou num local público, que pode até ser uma biblioteca. Por vezes, os predadores disponibilizam uma conta de computador às vítimas, para poderem comunicar.

O que pode fazer se o seu filho for alvo de um predador on-line?

- Se o seu filho receber fotografias sexualmente explícitas de um correspondente on-line, ou se receber propostas de cariz sexual numa mensagem de correio electrónico, mensagem instantânea, ou através de qualquer outro meio on-line, contacte a polícia. Guarde qualquer documentação, incluindo endereços de correio electrónico, endereços de Web sites e registos de chat, para fornecer à polícia.
- Procure ficheiros pornográficos ou qualquer tipo de comunicação sexual no seu computador – muitas vezes, estes são sinais de aviso.
- Monitorize o acesso do seu filho a todas as formas de comunicação electrónica em directo, tais como salas de chat, mensagens instantâneas e correio electrónico. Normalmente, os predadores on-line começam por conhecer as vítimas potenciais em salas de chat, continuando depois a comunicar com elas através de correio electrónico ou mensagens instantâneas.

2.7. Ajude as crianças a distinguir o que é verdade e o que não é verdade na Internet

A Internet oferece recursos e oportunidades de aprendizagem excepcionais, mas também contém muita informação que pode não ser útil nem fiável. Dado que qualquer pessoa pode colocar comentários ou informações na Internet, os utilizadores têm de desenvolver competências de pensamento crítico, para avaliarem a precisão da informação que encontram on-line.

Isto é especialmente verdade para as crianças que têm tendência para pensar que "Se está na Internet, é porque deve ser verdade." Tradicionalmente, os recursos em papel passavam por "porteiros" – como os editores, os revisores e os sistemas de confirmação de factos – para proceder à eliminação de erros, mentiras e informações incorrectas. Contudo, em muitos casos, a Internet não dispõe de salvaguardas para verificar a validade das informações colocadas on-line.

Ensine às crianças de que forma a Internet funciona e deixe-lhes bem claro que qualquer pessoa pode criar um Web site, sem qualquer tipo de obstáculo. Treine os seus filhos a utilizar uma grande diversidade de recursos de informação e a verificar, questionar e avaliar o que encontram on-line.

 **Sugestões para ajudar as crianças a identificarem informações erradas:**

- **Comece quando os seus filhos ainda são novos.** Até os alunos do pré-escolar já estão a utilizar a Internet para procurar informação, pelo que é importante ensiná-los desde cedo a distinguir o que é verdade e o que é mentira, e a reconhecer preconceitos, propaganda e sites que assentam em estereótipos.
- **Pergunte aos seus filhos que tipo de informação encontram on-line.** Por exemplo, qual é o objectivo do site? Divertir? Vender? O site contém informações que possibilitem o contacto com o autor, ou uma secção "Quem somos"? O site é patrocinado por alguma empresa, pessoa, ou é um local de conversa público? A Internet é o melhor local para encontrar a informação que se procura?
- **Certifique-se de que os seus filhos verificam as informações on-line que recolhem por comparação a outras fontes.** Consulte outros Web sites ou meios de comunicação social – jornais, revistas e livros – para verificar a informação. Encoraje-os, também, a consultá-lo a si.
- **Encoraje os seus filhos a utilizar diversos recursos de informação, e não apenas a Internet.** Leve-os a uma biblioteca, ou compre uma boa enciclopédia em CD-ROM. Isto permitirá que os seus filhos tenham acesso a fontes de informação alternativas.
- **Ensine aos seus filhos técnicas eficazes para encontrar informação on-line.** Isto irá melhorar muito a capacidade de obtenção de informações com qualidade. Uma forma de o fazer consiste em encorajar os seus filhos a utilizar diversos motores de pesquisa, e não apenas um.
- **Fale com os seus filhos sobre ódio e racismo.** Os filtros de software podem ajudar a bloquear algum deste tipo de material. Contudo, os seus filhos devem estar informados sobre o racismo e o que acontece no mundo, para que consigam reconhecer conteúdos fomentadores de ódio.

3. Recomendações

Independentemente de os seus filhos navegarem na Internet para fazerem pesquisas para projectos escolares, para jogar, ou para conversarem com amigos, pode ajudar a mantê-los mais seguros enquanto exploram o mundo *on-line*, se ler os artigos e os conselhos que lhe apresentamos.

3.1. Utilização de contratos para ajudar a proteger as crianças on-line

Antes de os seus filhos começarem a explorar as novas fronteiras da Internet, é uma boa ideia certificar-se de que todos compreendem o que devem fazer e o que não devem fazer on-line. Por exemplo, poderá elaborar um contrato com um código de conduta que todos concordem em cumprir. Pode criar um contrato diferente para cada criança da família, com regras de utilização da Internet adequadamente definidas por idade. Todos deverão assinar os seus contratos, como forma de mostrar que compreendem as regras e que concordam em cumpri-las quando estiverem on-line.

Abaixo encontra-se uma sugestão de contrato familiar com um código de conduta, que poderá utilizar para cada um dos seus filhos. Não hesite em copiar este contrato e em rever as regras de acordo com o que achar necessário para a sua família. Depois, imprima o contrato para cada um dos membros da família. Quando todos os membros concordarem com os termos e assinarem o contrato familiar de utilização da Internet, pode afixar os contratos junto a cada computador da casa, para que todos se lembrem das regras.

Contrato com Código de Conduta On-line

Eu:

- Conversarei com os meus pais sobre as regras de utilização da Internet, que incluem os sites que posso visitar, o que posso fazer e quanto tempo posso estar na Internet (___ minutos ou ___ horas).
- Nunca revelarei informações pessoais, como o meu endereço de casa, número de telefone, o endereço ou número de telefone do emprego dos meus pais, números de cartões de crédito, ou o nome e a localização da minha escola, sem a autorização dos meus pais.
- Direi sempre e de imediato aos meus pais se vir ou receber qualquer coisa pela Internet que me faça sentir pouco à vontade ou ameaçado; isto inclui mensagens de correio electrónico, Web sites, ou mesmo algo nas mensagens de correio electrónico habituais que recebo dos meus amigos na Internet.

- Nunca concordarei em encontrar-me pessoalmente com alguém que tenha conhecido on-line, sem a autorização dos meus pais.
- Nunca enviarei fotografias minhas ou de outros membros da família a outras pessoas através da Internet ou do correio electrónico, sem a autorização dos meus pais.
- Nunca revelarei as minhas palavras-chave da Internet a ninguém (nem sequer aos meus melhores amigos), a não ser aos meus pais.
- Serei educado quando estiver on-line, e não farei nada que possa magoar ou aborrecer outras pessoas, ou que seja ilegal.
- Nunca farei transferências, instalações ou cópias a partir de discos ou da Internet sem a autorização adequada.
- Nunca farei nada na Internet que implique pagamento em dinheiro, sem a autorização dos meus pais.
- Darei a conhecer os meus nomes de início de sessão e de salas na Internet aos meus pais, encontrando-se estes listados abaixo:

Nome (criança) _____ Data _____
Pai ou tutor _____ Data _____

3.2. Melhore a segurança da sua família na Internet

A Internet oferece aos seus filhos um mundo de novas formas de adquirir conhecimentos, jogar, ver filmes e pesquisar ideias. Estes benefícios trazem consigo também alguns desafios. Uma boa notícia é que pode tomar medidas para ajudar a proteger os seus filhos quando estão on-line e ensiná-los a utilizar a Internet de forma a garantir a sua segurança. Apesar de nenhuma tecnologia poder substituir o envolvimento dos pais, existem formas de utilizar o software Microsoft para ajudar a proteger os seus filhos de conteúdos inadequados.

Seguem-se alguns conselhos para ajudar a proteger a privacidade dos seus filhos e a mantê-los em segurança quando utilizam o computador.

Passo 1: Decida quais os sites que os seus filhos podem e não podem visitar quando estão a navegar na Internet

Se não costuma passar muito tempo na Internet, o primeiro passo que deve tomar é ver com os seus próprios olhos aquilo que lá se pode encontrar. Mesmo que esteja familiarizado com Web sites que vão de encontro aos seus

interesses, é uma boa ideia dar uma vista de olhos a alguns sites para crianças. Preste especial atenção a sites que recolhem informações pessoais. Não faltam locais seguros para as crianças na Internet. Se não concordar com a declaração de privacidade de um determinado site, ou se não quiser disponibilizar quaisquer informações pessoais acerca dos seus filhos, faça uma pequena pesquisa e talvez encontre um site semelhante que não pede nenhuma informação.

Bloqueie conteúdos inadequados. Uma das melhores defesas contra conteúdos inadequados consiste em bloquear esses conteúdos antes que estes cheguem ao seu computador.

Passo 2: Aumente a sua segurança e privacidade

Para além de bloquear conteúdos inadequados, é uma boa ideia bloquear sites e transferências que possam constituir um risco para a sua segurança e privacidade. Recomendamos que siga os conselhos seguintes, mesmo que os seus filhos nunca utilizem o computador.

Crie diferentes contas de utilizador.

Ajuste as definições de segurança do Web browser.

Passo 3: Mantenha um registo dos sites visitados pelos seus filhos

Nem sempre terá a possibilidade de estar presente quando os seus filhos navegam na Web. Mas é possível verificar posteriormente onde os seus filhos estiveram na Internet. Pode ver a lista do Histórico no Web browser, para ficar a saber todos os locais que os seus filhos visitaram na Web. Para ver o seu Histórico da Internet, clique no botão Histórico da barra de ferramentas do browser.

Clique numa pasta para a expandir e veja as páginas individuais que o seu filho visitou num determinado site.

Passo 4: Lembre às crianças para não "falar" com pessoas desconhecidas on-line

Os programas de chat em tempo real e de mensagens instantâneas podem oferecer às crianças uma forma excelente de falar sobre os seus interesses e estabelecer amizades. Todavia, o anonimato proporcionado pela Internet também pode expor as crianças ao risco de serem vítimas de impostores e predadores. Para ajudar a minimizar a vulnerabilidade dos seus filhos, ensine-os a tomar precauções, tais como:

- Utilizar apenas o seu primeiro nome ou nick (alunha na Internet) para se identificarem.
- Nunca divulgar um número de telefone ou endereço.
- Nunca enviar fotografias deles mesmos.
- Nunca aceitar conhecer pessoalmente alguém que conheceram on-line sem supervisão.

Para ajudar a proteger os seus filhos de serem contactados por desconhecidos nas sessões de mensagens instantâneas, configure o seu software para permitir apenas contactos aprovados.

Defina regras de família para a utilização da Internet

Embora o software possa ajudá-lo a proteger a sua família de conteúdos inadequados na Web, não existe nada melhor do que ensinar algumas regras básicas aos seus filhos. Fale com os seus filhos sobre os riscos de estar na Internet e ensine-os a lidar com situações pouco agradáveis. E, por fim, defina limites e discuta-os com os seus filhos. Juntos, poderão criar um ambiente on-line mais divertido e seguro.

3.3. Dez sugestões que pode ensinar às crianças para melhorar a sua segurança na Internet

A Internet pode ser um excelente sítio para as crianças aprenderem, estarem entretidas, conversarem com amigos da escola, ou simplesmente para relaxarem e explorarem. Mas, tal como no mundo real, a World Wide Web pode ser perigosa para as crianças. Antes de autorizar os seus filhos a utilizar a Internet sem a sua supervisão, certifique-se de que estabelece um conjunto de regras com que todos concordem.

Se não souber muito bem por onde começar, seguem-se algumas ideias acerca do que deve falar com os seus filhos para ensiná-los a utilizar a Internet em segurança.

1. Encoraje os seus filhos a partilhar as suas experiências na Internet consigo. Utilize a Internet juntamente com os seus filhos.
2. Ensine os seus filhos a confiar nos seus instintos. Se eles se sentirem nervosos devido a alguma coisa que se passa on-line, devem informá-lo disso.
3. Se os seus filhos visitarem salas de chat, utilize programas de mensagens instantâneas (IM), videojogos on-line, ou outras actividades na Internet que necessitem de um nome de início de sessão para

identificar o utilizador; ajude os seus filhos a escolher os seus nomes de início de sessão e certifique-se de que esses nomes não revelam nenhuma informação pessoal sobre os seus filhos.

4. Deixe bem esclarecido que os seus filhos nunca deverão revelar o seu endereço, número de telefone, ou outras informações pessoais, tais como que escolas frequentam, ou os locais para onde gostam de ir brincar.
5. Ensine aos seus filhos que, na Internet, a diferença entre certo e errado é a mesma que no mundo real.
6. Ensine aos seus filhos como respeitar as outras pessoas on-line. Certifique-se de que eles têm a consciência de que as regras do bom comportamento não se alteram só pelo facto de estarem a comunicar através de um computador.
7. Insista com os seus filhos para que respeitem a propriedade das outras pessoas on-line. Explique-lhes que fazer cópias ilegais do trabalho de outras pessoas – música, videojogos e outros programas – é considerado roubo.
8. Diga aos seus filhos que nunca deverão encontrar-se pessoalmente com alguém que conheceram on-line. Explique-lhe que os amigos feitos on-line podem não ser quem dizem ser.
9. Ensine aos seus filhos que nem tudo o que lêem ou vêem on-line é verdade. Encoraje-os a esclarecerem as suas dúvidas consigo.
10. Controle a actividade on-line dos seus filhos com software avançado para a Internet. Os controlos para restrição de acesso podem ajudá-lo a filtrar conteúdos inadequados, monitorizar os sites que os seus filhos visitam e descobrir o que fazem nesses sites.

3.4. As crianças podem ficar viciadas na Internet?

O tempo exagerado que as crianças passam on-line é uma fonte de frustração para muitos pais. Inicialmente, os pais receberam a Internet de braços abertos nas suas casas, porque acreditavam que a Web abria um novo e excitante mundo de oportunidades educacionais para os seus filhos. Contudo, muitos pais cedo se aperceberam que os seus filhos não utilizavam a Internet como ajuda para os trabalhos de casa, ou para fazerem pesquisa. Em vez disso, as crianças passavam horas a conversar com os amigos através de mensagens instantâneas, a jogar on-line, ou a falar com desconhecidos em salas de chat.

Manter um equilíbrio saudável entre formas de entretenimento e outras actividades na vida dos seus filhos sempre foi um desafio para os pais. A

Internet tornou este desafio ainda mais difícil. As comunicações e os jogos interactivos através da Internet envolvem algumas crianças de tal forma que muitas perdem a noção do tempo quando estão on-line.

Seguem-se algumas formas de ajudar os seus filhos a estabelecer um equilíbrio saudável entre a utilização da Internet e outras actividades.

 **Conselhos para ajudar a equilibrar o tempo passado on-line**

- **Procure sintomas de dependência da Internet.** Pergunte a si mesmo se a utilização que o seu filho faz da Internet afecta o seu rendimento escolar, a sua saúde e os relacionamentos com a família e os amigos. Determine quanto tempo os seus filhos passam on-line.
- **Obtenha ajuda.** Se o seu filho apresentar sinais evidentes de dependência da Internet, aconselhe-se com um profissional. A utilização compulsiva da Internet pode ser sintomática de outros problemas, como depressão, irritação e fraca auto-estima.
- **Analise os seus próprios hábitos on-line.** A utilização que faz da Internet está em desequilíbrio com outras actividades? Lembre-se: você é o modelo mais importante do seu filho.
- **Não proíba a Internet.** É uma parte importante da vida social da maioria das crianças. Em vez disso, estabeleça regras familiares para a utilização da Internet que indiquem os sites que os seus filhos podem visitar e o que podem fazer nesses sites e garanta que as regras são cumpridas. Estas regras podem incluir: um tempo limitado on-line todos os dias; proibição de navegar na Internet ou de conversar através de mensagens instantâneas enquanto os trabalhos de casa não estiverem feitos; proibição de utilizar salas de chat ou aceder a conteúdos on-line para adultos.
- **Tenha o computador num local visível.** Instale o seu computador numa área movimentada da sua casa, e não num quarto.
- **Estabeleça um equilíbrio.** Encoraje e apoie a participação do seu filho noutras actividades – especialmente passatempos que envolvam actividade física com outras crianças.
- **Ajude o seu filho a ter uma vida social offline.** Se o seu filho for envergonhado ou socialmente desajeitado com os seus pares, considere a hipótese de o inscrever em aulas de competências sociais. Encoraje actividades que contribuam para que o seu filho conviva com outras crianças que tenham interesses semelhantes, como aulas de informática ou grupos de hobbies.
- **Acompanhe os seus filhos.** Procure software de controlo e restrição da utilização da Internet. Apesar de as ferramentas de filtragem e

monitorização serem úteis, lembre-se que podem ser desactivadas por um utilizador habituado a lidar com computadores. O seu objectivo final deverá ser ajudar os seus filhos a desenvolver o auto-controlo, a disciplina e a responsabilidade na Internet.

- **Sugira alternativas.** Se os seus filhos parecerem estar apenas interessados em videojogos on-line, experimente oferecer-lhes algo que esteja relacionado com um dos seus jogos preferidos. Por exemplo, se o seu filho gostar de jogos de personagem de fantasia, encoraje-o a ler literatura da área do fantástico.

3.5. As crianças e os blogues

Mostre aos seus filhos como devem garantir a sua segurança ao utilizar blogues, desde que começam a mostrar curiosidade.

A prática de manter um blogue, que é uma forma abreviada de "Web log" (ou diário web), está a aumentar à velocidade de um cometa, principalmente entre os adolescentes, que muitas vezes mantêm blogues sem o conhecimento dos seus pais ou encarregados de educação.

Estudos recentes mostram que os adolescentes são os responsáveis por praticamente metade de todos os blogues escritos hoje em dia: Nestes blogues, dois em cada três divulgam a idade do autor, três em cada cinco revelam a sua localização e fornecem dados de contacto e um em cada cinco revela o seu nome completo. Não parece ser necessário sublinhar que divulgar este tipo de informação pessoal detalhada acarreta riscos potenciais.

De notar também que à medida que há mais adolescentes a criar blogues, a pressão para que estes tentem conquistar atenção também aumenta. Por vezes, isto pode levar a que os adolescentes publiquem materiais que não deviam ser divulgados, tal como fotografias provocantes de si próprios ou de amigos.

Uma breve introdução aos blogues para pais

Apesar de a manutenção de um blogue ter aspectos positivos, como a melhoria das capacidades de escrita e comunicação, é importante educar os seus filhos acerca da Internet e da blogosfera antes que eles comecem a ter os seus próprios espaços. Aqui ficam algumas sugestões iniciais:

- **Estabeleça regras para utilização da Internet** com os seus filhos e tenha uma postura activa.
- **Verifique o que os seus filhos pretendem colocar no blogue, antes de eles o publicarem.** Informações que podem parecer inocentes, como uma fotografia da escola ou da sua casa, podem ser usadas para identificar o autor.
- **Pergunte-se (e oriente os seus filhos para fazerem o mesmo) se se sente confortável em divulgar essa informação e colocá-la ao alcance de qualquer estranho.** Se tiver dúvidas, o melhor é apagar esses dados.
- **Avalie o serviço de gestão dos blogues** e verifique se oferece blogues privados, protegidos por palavra-chave.
- **Visite o blogue dos seus filhos** com regularidade.
- **Visite outros blogues e procure exemplos** que os seus filhos possam seguir.

Linhas de orientação básicas para blogues

As indicações seguintes são um bom ponto de arranque para crianças que estão interessadas em blogues. Esta lista não é exaustiva, pelo que é boa ideia os pais adicionarem mais linhas de orientação, de forma a adequarem-nas às necessidades específicas da sua família. Comece por dizer aos seus filhos que:

- **Nunca devem divulgar informações pessoais**, tais como: sobrenome, contactos, endereço de casa, número de telefone, nome da escola, endereço de correio electrónico, nomes de amigos e familiares, nomes que usam em mensagens instantâneas, idade, ou data de nascimento.
- **Nunca podem publicar fotos provocadoras**, deles ou de outras pessoas. Além disso, devem certificar-se de que quaisquer imagens publicadas nunca revelam informações pessoais. Não se esqueça de ver sempre o que está em pano de fundo, numa fotografia.
- **Parta do princípio de que tudo o que é publicado na Web tem um carácter permanente.** Qualquer pessoa que aceda a um blogue através da Internet pode imprimir os conteúdos de um blogue ou gravá-los para um computador.
- **Use sempre fornecedores de serviços de blogues com os termos**

de utilização claramente identificados e certifique-se de que eles podem garantir a protecção dos conteúdos dos blogues (e não apenas as contas de utilizador) com palavra-passe. (Mesmo com esta protecção, é melhor presumir que qualquer pessoa poderá ver o que publica.)

- **Evite tentar "ofuscar"** ou entrar em competição com outros blogues.
- **Mantenha uma orientação positiva para o seu blogue** e não os use para caluniar ou atacar outras pessoas.

4. Participe!

A segurança na Internet é uma tarefa que a todos diz respeito: pais e professores. Os pais são hoje reconhecidos como parceiros fundamentais das organizações escolares em estreita colaboração com os professores na educação integral do jovem estudante. Seguem-se algumas ideias que poderão ajudar os pais a colaborar com a escola na difícil tarefa de fazer chegar mais facilmente a mensagem da segurança na Internet aos seus destinatários:

- Participação nas actividades SeguraNet, mais informações em <http://www.seguuranet.pt>.
- Organização de colóquios para pais sobre o tema *Segurança na Internet*: Levar os pais à escola continua a ser uma tarefa algo complexa e difícil, geralmente pela vida cheia de afazeres inadiáveis que hoje a sociedade nos veio impor. No entanto, essa tarefa simplifica-se quando se consegue constituir um pequeno grupo de pais com iniciativa e que, em estreita colaboração com os professores da escola, conseguem atrair outros pais. A existência de uma Associação de Pais na escola facilita a organização deste tipo de eventos, no entanto, na impossibilidade de se recorrer às Associações de Pais, existe também a hipótese de se recorrer aos pais representantes de turma;
- Concepção de folhetos alusivos ao tema da segurança na Internet: Os pais poderão organizar-se e conceber pequenos folhetos alusivos ao tema da segurança na Internet, responsabilizando-se também pela sua distribuição aos restantes pais e encarregados de educação das suas escolas. Este tipo de trabalho será certamente mais facilitado se for feito em estreita colaboração com os órgãos de gestão das respectivas escolas;
- Colaboração com um artigo no jornal da escola alusivo ao tema da segurança na Internet.

Ligações Úteis

SeguraNet	http://www.seguranet.pt/
Internet Segura	http://www.internetsegura.pt/
Sítio dos Miúdos – Página para pais e professores	http://www.sitiodosmiudos.pt/paiseducadores/
Junior – Pais e Educadores	http://www.junior.te.pt/servlets/Gerais?P=Pais&ID=1130
SafeKids	http://www.safekids.com/welcome.htm
GetNetWise	http://www.getnetwise.org/
Parents Guide to the Internet	http://www.ed.gov/pubs/parents/internet/index.html
Safe Use of the Internet	http://www.netaware.org/gb/website.html
Be Safe Online	http://www.besafeonline.org

Nós Europeus InSafe

Áustria	http://www.saferinternet.at/
Espanha	http://www.protegeles.com/
UK	http://www.uclan.ac.uk/host/cru/
Bélgica	http://www.saferinternet.be/
Holanda	http://www.digibewust.nl/
Alemanha	http://www.klicksafe.de/
Itália	http://www.saferinternetday.it/
Polónia	http://www.saferinternetday.pl/
Hungria	http://www.baratsagosinternet.hu/mss/alpha
Dinamarca	http://andk.medieraadet.dk/
Finlândia	http://www.tiukula.fi/index.php
Grécia	http://www.saferinternet.gr/
Islândia	http://www.heimiliogskoli.is/
Irlanda	http://www.ncte.ie/InternetSafety/
Lituânia	http://www.bite.lt/en/
Noruega	http://www.saftonline.no/
Eslovénia	http://www.safe.si/
Suécia	http://www.medieradet.se/