

Portuguese
Português

NSPCC

J E R S E Y



O PRIMEIRO

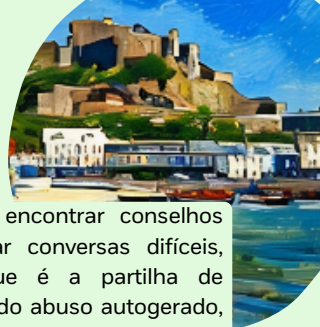
filtro

DE PROTEÇÃO

**Para ajudar os nossos
filhos a estarem mais
seguros *online***

**Conselhos e apoio para pais de crianças
entre os 9 e os 11 anos**

Prefácio



Uma das grandes missões dos pais é proteger os filhos. Neste nosso papel, ensinamo-los a atravessarem estradas em segurança, a serem gentis com as outras pessoas e a falarem sobre o que os preocupa. Na era digital, a parentalidade acarreta todo um outro nível de desafios, alguns dos quais muitos de nós não enfrentámos enquanto crescíamos e que podem ser avassaladores, muitas vezes.

Nos últimos anos, temos sido confrontados com factos alarmantes: há crianças de apenas 9 anos a partilharem imagens íntimas delas próprias, por vezes, por pressão externa; outras, porque não compreendem os riscos dessas ações. Estas imagens partilhadas podem cair rapidamente nas mãos erradas, trazendo consequências duradouras e devastadoras.

Tendo isto em conta, este manual foi criado em parceria com a NSPCC de Jersey por pais da região, motivados pelas preocupações que partilham entre si e pela determinação de proteger as crianças *online* – o que começa connosco a ser o primeiro filtro de proteção.

Ao compreendermos os riscos, conseguimos ter conversas candidas, definir limites e ajudar os nossos filhos a ganharem confiança para tomarem decisões seguras e apropriadas para a idade deles na *Internet*. Esperamos que isto os ajude a terem uma base muito forte para ultrapassarem com segurança as pressões do mundo *online*.

Neste manual, vai encontrar conselhos práticos para iniciar conversas difíceis, compreender o que é a partilha de imagens e o chamado abuso autogerado, bem como o que fazer se tiver preocupações com os seus filhos. O nosso objetivo é dar-lhe os conhecimentos e as ferramentas para orientar os seus filhos no mundo digital antes de os problemas surgirem.

Não é possível acompanhar o que as crianças fazem a cada segundo, mas podemos transmitir-lhes as capacidades e a confiança para se protegerem na nossa ausência. Em conjunto, conseguimos criar uma cultura na qual os nossos filhos sabem qual é o valor deles, conhecem os riscos e se sentem bem para falar connosco, aconteça o que acontecer.

O nosso conselho como pais é sermos o primeiro filtro de proteção.

Grupo de Pais “O Primeiro Filtro de Proteção”



Factos e estatísticas



Partilha de *nudes* online

A partilha de *nudes* é o envio de uma fotografia ou um vídeo de alguém nu ou seminu para outra pessoa. Os jovens conseguem enviar *nudes* pelos telemóveis, *tablets* e computadores portáteis, partilhando-as em qualquer aplicação, *site* ou jogo, incluindo numa transmissão em direto. Esta partilha também pode ser feita entre dispositivos através de serviços *offline*, como o AirDrop ou o Bluetooth.



Leia o código QR para saber mais.

Porque é que se partilham estas imagens?

As pessoas fotografam-se e gravam-se para partilhar o conteúdo de forma consensual no contexto de uma relação ou em total confiança no destinatário.

Se as imagens forem obtidas ou partilhadas por meio da persuasão, da chantagem ou da coerção, deixa de haver consentimento. Alguns exemplos:

- Fim de relação ou retaliação
- Partilha extensiva para envergonhar alguém
- Visualização de uma imagem num dispositivo por pares que o fazem passar entre si
- Provocação, ritual de iniciação ou desafio
- Partilha de imagem com uma pessoa que decide partilhá-la também
- Obtenção de imagem com o objetivo de a partilhar extensivamente, como forma de *bullying*
- Edição ou criação de imagens para parecerem ter teor sexual com o objetivo de humilhar ou intimidar.

Como posso abordar o tema da partilha de *nudes* online com os meus filhos?

Se receia que os seus filhos tenham enviado ou recebido *nudes* ou se quiser falar com eles sobre os riscos, leia este código QR para obter conselhos.



O que é o chamado abuso autogerado online?

- As imagens de abuso sexual de menores autogerado é um termo vasto para uma diversidade de imagens de teor sexual que apresentam crianças e jovens.
- Algumas poderão ter sido captadas com permissão e, posteriormente, partilhadas sem permissão.
- Outras serão imagens de abuso sexual de menores sob coerção, captadas e, posteriormente, partilhadas ou vendidas noutros sites.
- É frequente captar estas fotografias e vídeos com câmaras *Web* ou *smartphones* e partilhá-las nos serviços de *streaming*. Desde que são criados, estes conteúdos de fotografia e vídeo podem continuar em circulação durante anos.

Como é que isso acontece?

- **Visar uma rede ampla:** uma pessoa pode contactar várias crianças ao mesmo tempo, na esperança de encontrar alguma que lhe responda.
- **Pressionar e manipular:** pressão repetida sobre uma criança, uso de chantagem emocional ou ameaças. Testam-se limites suavemente para ver o grau de controlo que é possível alcançar.
- **Tornar o abuso num “jogo”:** tirar proveito da curiosidade natural das crianças, disfarçando atividades perigosas como desafios divertidos ou jogos.
- **Elogiar para influenciar:** uso excessivo de elogios para as crianças se sentirem especiais ou maduras, encorajando a participação pelo apelo à curiosidade do que é o crescimento.
- **Normalizar comportamento prejudicial:** pode haver exposição a vídeos de outras crianças a praticarem atividades explícitas para fazer as vítimas acreditarem que aquele comportamento é comum ou aceitável.

Fonte: Internet Watch Foundation

92%

das denúncias à Internet Watch Foundation são imagens sexuais de crianças criadas em “espaços seguros”, nos seus quartos.

104 282

denúncias de imagens de abuso autogerado em 2023 diziam respeito a crianças dos 7 aos 10 anos – um aumento de 65% relativamente a 2022. (Internet Watch Foundation)

132%

de aumento das chamadas para a linha de apoio Childline a dar conta do envio ou da partilha por um adulto de imagens sexuais autogeradas com uma criança entre 2022/2023 e 2023/2024. (Fonte: NSPCC)

FACTOS

para as crianças

Dados que pode partilhar e debater com os seus filhos

Quando uma criança chega aos 5 anos, já terão sido partilhadas cerca de 1000 fotografias dela na *Internet*.

(Fonte: Nominet)

Questão de debate: Quem achas que partilha estas fotografias? Isto está correto?



29% das crianças entre os 8 e os 17 anos viram algo preocupante ou obsceno na *Internet*.

(Fonte: Ofcom)

Questão de debate: Parece-te muito? Já viste alguma coisa na *Internet* que te causou preocupação?



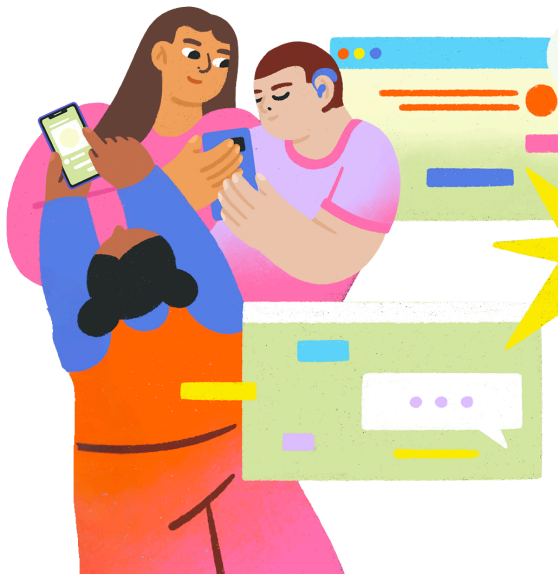
A maioria das aplicações de redes sociais não é adequada para crianças com menos de 13 anos.

Questão de debate: Pensas que esta é a idade correta? Porquê? Que aplicações gostarias de usar quando fizeres 13 anos?



História da Katie

A Katie* tinha 11 anos quando começou a falar regularmente com alguém no Roblox. Conhecia outras pessoas que faziam o mesmo para se divertirem. Mas rapidamente a conversa passou do jogo para um campo mais pessoal. O rapaz pediu-lhe fotografias. A Katie lembra-se de sentir a pressão de as enviar para mostrar que gostava dele. Mas ela sabia, por conversas na escola e de adultos do seu círculo, que não devia fazê-lo – foi o que sempre lhe disseram. Ainda assim, havia aqui algo mais. Ela queria deixá-lo feliz e manter a atenção que recebia dele. Sentia que era importante integrar-se.



Algum tempo depois, a Katie estava na casa de uma amiga e o telemóvel vibrou. Era o grupo do WhatsApp da escola – um grupo enorme onde se partilha tudo e mais alguma coisa. Nalguns dias, era só conversa e fofoca; noutros, eram fotografias e ligações para pornografia. Nunca se sabia o que podia vir dali... e, nesse dia, chegou o pior. Eram fotografias. Fotografias que a Katie reconhecia. Dela. E de outras raparigas que conhecia. As fotografias estavam a ser partilhadas, trocadas e publicadas para todos verem. Seguiu-se puro pânico e vergonha. Como é que podia falar com alguém sobre isto se lhe disseram que não devia ter enviado as fotografias? Só podia ser culpa dela. Toda a gente se zangaria com ela.

A Katie conseguiu obter apoio junto de um adulto de confiança que falou calmamente sobre o que se passou e que tentou compreender o motivo e o impacto emocional que algo que se passa *online* tem na vida fora dos ecrãs. Com ajuda, a Katie conseguiu ultrapassar a vergonha e a culpa de ser uma jovem que fez algo errado para se reconhecer como uma vítima de abuso *online*.

***Não é um nome real. Esta história baseia-se em incidentes da vida real que aconteceram a jovens em Jersey e que foram recolhidos de contas junto dos profissionais que os ajudaram.**

Apoie os seus filhos

Os comportamentos *online* podem ser afetados pela vida *offline*. Vai poder ajudar os seus filhos em ambos os planos se tomar atenção ao bem-estar geral das crianças e as ajudar a resolver problemas difíceis e a desenvolverem um sentido de autoconfiança.

Qualquer hora é um bom momento para conversar sobre o que partilhamos *online*. Aproveite momentos em conversas normais para falar sobre o que se passa na vida *online* deles. Mantenha as vias de comunicação abertas para que os seus filhos se sintam confortáveis para procurarem apoio ou conselhos junto de si.

Passos não técnicos para ajudar na proteção

- É útil manter a calma e o equilíbrio e não julgar.
- Mostre interesse – deixe-os mostrarem-lhe as plataformas de que mais gostam. Até pode aprender algumas coisas com eles!
- Fale com os seus filhos sobre com quem interagem *online*, incluindo nas redes sociais, nas aplicações de mensagens e nos *chats* de jogos, tal como faria relativamente a amigos da escola ou de grupos de atividades.
- Debata os limites de idade nas aplicações e nos jogos e a importância de os respeitar.
- Deixe os seus filhos à vontade para falarem sempre consigo se tiverem dúvidas sobre alguém que os contactou ou se se sentem inseguros *online*.



Leia o código QR para saber mais.



Passos técnicos para ajudar na proteção

- Defina controlos parentais nos dispositivos e serviços.
- Ajude os seus filhos com as definições de privacidade.
- Utilize ferramentas de bem-estar para gerir o tempo e a utilização.
- Ajude os seus filhos a denunciar e bloquear.



Leia o código QR para saber mais.

Common Sense Media

A Common Sense Media fornece avaliações de aplicações, *sites* e jogos com base na idade, assim como conselhos para pais e tutores. www.commonsensemedia.org

Espaços seguros

Fale com os seus filhos sobre quando e onde é seguro estarem *online*, decidindo o que está certo para a sua família a respeito da utilização de dispositivos em espaços públicos e privados.

Desbloqueadores de conversa

“Já viste algum vídeo ou alguma fotografia *online* e ficaste a pensar se aquilo devia ter sido partilhado?”

“Se alguém te pedir para gravares um vídeo ou tirares uma fotografia e partilhares, como é que decides se há problema?”

“Vejo tantas fotografias e vídeos divertidos *online*. Que tipo de vídeos gostas de ver ou partilhar com amigos?”

“Que tipo de fotografias é que achas divertidas e seguras de partilhar com amigos e familiares *online*?”

“Consegues pensar em algo que possa aparecer numa fotografia e, por acidente, revelar demasiada informação sobre ti ou a tua família?”

“Qual é o teu jogo ou aplicação favorito?”

“Se pudesses tirar uma fotografia a algo e partilhá-la com o mundo, o que seria?”

“Se pudesses controlar a *Internet* por um dia, o que farias?”

Curiosidade sem animosidade

Geralmente, as crianças falam sobre os castigos que recebem pelos seus comportamentos *online*. Por exemplo, se se abrirem consigo e disserem que criaram ou partilharam conteúdo *online*, têm medo de ficar sem os telemóveis. Isto é visto como castigo e consequência de algo que pode estar fora do controlo delas. Muitas vezes, partilhar conteúdo *online* envolve coerção e manipulação. As medidas relativamente a dispositivos são decisões que devem ser tomadas com cuidado e sensibilidade e que, muitas vezes, podem variar de criança para criança.



Conheça o Techosaurus!

O Techosaurus destina-se aos mais jovens que estão a começar a utilizar a tecnologia e a *Internet* e aborda o tema da segurança *online* com um tom positivo. O Techosaurus ajudará os seus filhos a criarem hábitos, rotinas e comportamentos *online* saudáveis desde tenra idade e a adquirirem conhecimentos e competências básicas sobre a segurança na *Internet*.



Leia o código QR para saber mais.



Childline (para menores de 12 anos)

A linha de apoio Childline para menores de 12 anos contém diversas informações e apoio vasto sobre a segurança *online* para explorar com os seus filhos.

Leia o código QR para saber mais.

**REPORT
REMOVE**

A ferramenta Report Remove (Denunciar e Remover) ajuda jovens com idade inferior a 18 anos no Reino Unido a denunciarem confidencialmente fotografias e vídeos de teor sexual deles próprios e a removê-los da *Internet*.



Leia o código QR para saber mais.

childline

ONLINE E POR TELEFONE, QUANDO PRECISAR
childline.org.uk | 0800 1111

Curiosidades para a Hora do Jantar

Transforme a hora do jantar numa conversa com o nosso divertido jogo de perguntas!

1

Um jogador tira uma carta com uma pergunta sobre a segurança *online*.

2

As crianças fazem as perguntas aos pais ou vice-versa. Dê o seu melhor nas respostas!

3

Aborde a resposta com as crianças. Porque é que isto é importante? O que fariam na vida real?

Divirtam-se com este jogo que aborda questões importantes! Transfira gratuitamente → bit.ly/FirstFilter





Apoio para os pais

Não existem pais perfeitos. Num dia, tudo é calma; noutro, tudo é caos. Seja como for, estamos aqui para dar conselhos e apoio aos pais e tutores.

Pensar nos comportamentos *online* dos seus filhos também pode ser uma oportunidade para refletir sobre os seus comportamentos – desde aquilo que partilha ao tempo que passa nos dispositivos. É assim que define o modelo a seguir pelos seus filhos.

Como abordar temas difíceis



Apoio para pais



Bem-estar *online*



Helpline

Se tiver alguma preocupação relativamente a uma criança

help@nspcc.org.uk | 0808 800 5000





**Continue a abordar
o assunto.**

**Explore mais sugestões
e ferramentas para
a segurança *online* em:**

bit.ly/FirstFilter



**Este manual foi criado por pais em Jersey com o apoio da
NSPCC de Jersey, o Jersey Safeguarding Partnership
e outros parceiros locais.**