10 DICAS PARA FAMÍLIAS

PARA UMA UTILIZAÇÃO SEGURA DA INTERNET

APAV
associação portuguesa de Apoio à Vítima

GOVERNO DOS AÇORES

1

PROMOVA UMA COMUNICAÇÃO ABERTA

Converse regularmente com a criança ou jovem sobre o uso da Internet. Definam juntos regras sobre dispositivos, aplicações e tempo online.

2

INCENTIVE UMA PARENTALIDADE DIGITAL POSITIVA

Mostre interesse pelas atividades digitais da criança. Explorem a Internet em conjunto e, quando necessário, utilize ferramentas de controlo parental adequadas à idade.

3

PROMOVA A AUTONOMIA E O PENSAMENTO CRÍTICO

Ajude a criança a refletir sobre o que vê online, a questionar a veracidade das informações e a reconhecer sinais de comportamentos inadequados.

4

INCENTIVE A IDENTIFICAÇÃO DE UMA PESSOA ADULTA DE CONFIANÇA

Explique que sempre que se sentir desconfortável ou em dúvida deve procurar ajuda. Apoie a criança a identificar quem pode desempenhar esse papel.

5

VALORIZE A PARTILHA E A CONFIANÇA

Quando a criança partilhar uma preocupação ou situação difícil, valide os seus sentimentos e agradeça a confiança. Mostre disponibilidade para ajudar.

6

PROMOVA A LITERACIA DIGITAL

Ajude a reconhecer comportamentos de risco, como pedidos sistentes, tentativas de controlo, recolha de dados pessoais ou pedidos de fotos.

7

FALE SOBRE OS RISCOS E OS CRIMES ONLINE

Explique, de forma adequada à idade, ameaças como *phishing*, *grooming* ou fraudes, e como podem ocorrer. Ensine estratégias para lidar com situações desconfortáveis.

8

INCENTIVE COMPORTAMENTOS SEGUROS ONLINE

Reforce práticas como manter perfis privados, limitar quem lê conteúdos publicados, não divulgar informação pessoal e evitar clicar em links desconhecidos.

9

MANTENHA-SE ATUALIZADA/O

Acompanhe tendências digitais, desafios online e novas formas de fraude que possam afetar crianças e jovens. A prevenção começa pela informação.

10

ESTEJA ALERTA A SINAIS DE POSSÍVEL VITIMAÇÃO!

Esteja alerta a mudanças no comportamento, como isolamento, alterações no sono, perda de interesse ou sinais de ansiedade. Estes sinais podem indicar que algo não está bem.

Gabinete de Apoio à Vítima de Lagoa
Rua Almeida Garrett, n.º 27
9560-045 Santa Cruz — Lagoa
terça-feira e sexta-feira: 09H00-12H30
961 039 152 / 296 249 988

Gabinete de Apoio à Vítima de Ponta Delgada
Praceta Professor Dr. José de Almeida Pavão Júnior, n.º 22
9500-791 Ponta Delgada
segunda-feira a sexta-feira: 09H30-12H00 e das 13H00-17H30
296 285 399

CHAMADA GRATUITA
116 006
LINHA DE APOIO À VÍTIMA
DIAS ÚTEIS 07H-22H

Linha Internet Segura
800 219 090

CHATBOT APAV

www.apav.pt