



[www.seguranet.pt](http://www.seguranet.pt)

PRÁTICAS ONLINE | SEGURAS E SAUDÁVEIS



# PRÁTICAS ONLINE SEGURAS E SAUDÁVEIS



## Recebes este equipamento individual para:

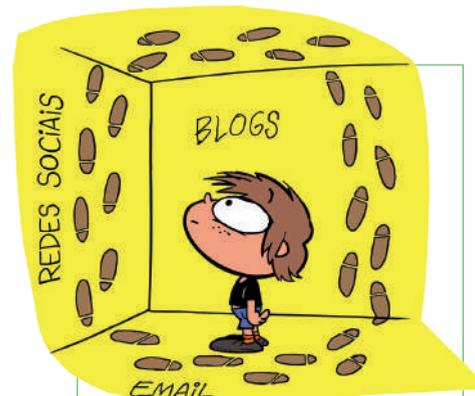
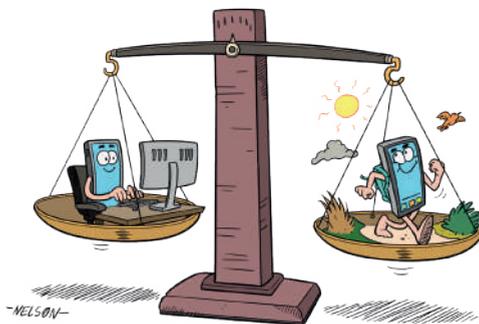
- utilizares em contexto de aprendizagem;
- acederes a recursos educativos digitais de qualidade;
- desenvolveres as competências digitais necessárias para enfrentares os desafios da vida em sociedade e do mundo do trabalho.

Linha Internet Segura  
800 219 090

linhainternetsegura@apav.pt

## Ao utilizares este computador, lembra-te de:

- monitorizar o teu tempo de ecrã e de respeitar os limites de uma utilização saudável;
- continuar a ter tempo para dedicar às pessoas e a outras atividades que te fazem feliz;
- ter em conta que nas redes sociais devemos seguir apenas pessoas credíveis;
- optar por fazer partilhas positivas: críticas construtivas, comentários encorajadores e notícias fidedignas, quando estás *online*.



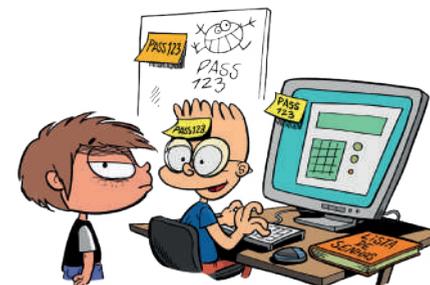
## A tua segurança deve estar sempre em primeiro lugar!

### Se:

- tiveres um problema *online*
  - contacta a Linha Internet Segura: 800 219 090;
- encontrares um conteúdo que te deixa desconfortável, podes denunciá-lo em <https://www.internetsegura.pt/lis/denunciar-conteudo-ilegal> ou através das plataformas onde encontraste esse mesmo conteúdo;
- precisares de ajuda, podes sempre recorrer as teus professores ou aos teus familiares adultos.

## Torna-te um Ciberutilizador

- Atenção à tua pegada digital! Tudo o que publicares será visto por muitos utilizadores e fará parte da tua pegada digital. O teu perfil deve refletir a tua personalidade de uma forma responsável.
- Cuidado com o que instalas! Instala apenas programas de origem fidedigna. Não te esqueças de atualizar o sistema operativo e o antivírus.
- Protege as tuas palavras-passe! Estas são dados pessoais que não devem ser partilhados com ninguém, nem mesmo com os melhores amigos.
- Mantém as tuas informações pessoais seguras! Não partilhes *online* informações como a morada, o contacto telefónico, a escola que frequentas nem nada que seja do teu foro privado.

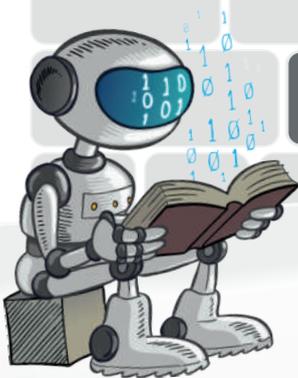


8 0 0 2 1 9 0 9 0

L I N H A

I N T E R N E T

S E G U R A



### Sê um utilizador Ciberinformado

- Respeita os Direitos de Autor e consulta diversas fontes de informação credíveis. Sempre que necessário, usa ferramentas de verificação de factos.
- Se recorreres a soluções de Inteligência Artificial (IA), lembra-te de que deves questionar, verificar e pensar criticamente sobre a informação disponibilizada – o mesmo se aplica a qualquer website ou plataforma que usamos.



### Sê Gentil Online

Ser gentil é algo muito importante na relação com as outras pessoas, quer estejas *online* ou *offline*. Não respondas a comentários agressivos e sê sempre educado!



### Promove o teu bem-estar, tentando:

- manter a prática regular de exercício físico;
- optar por estares *offline* e usufruir da companhia dos teus amigos.



REPÚBLICA PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO



## Direção-Geral da Educação

Centro de Sensibilização SeguraNet  
Av. 24 de Julho, 140 — 1399-025 Lisboa  
T. 213 934 500

[www.facebook.com/seguranet](https://www.facebook.com/seguranet)

[www.twitter.com/seguranet](https://www.twitter.com/seguranet)

[www.youtube.com/user/erteseguranet](https://www.youtube.com/user/erteseguranet)

e-mail: [seguranet@dge.mec.pt](mailto:seguranet@dge.mec.pt)



Linha  
Internet  
Segura  
800 219 090



APAV<sup>®</sup>  
Apoio à Vítima



C I S



Financiado pela  
União Europeia