



REDES SOCIAIS  
É BOM ESTAR SEGURO

PARA  
PAIS

A Internet é do tamanho do mundo. A Internet já faz parte das nossas vidas, sendo um excelente recurso profissional, educativo e recreativo.

## Porque é que os nossos filhos a utilizam?

- 1 Para socializar e receber notícias dos amigos e de conhecidos;
- 2 Para os trabalhos escolares ou para aprendizagens informais;
- 3 Para saber o que se passa no mundo,
- 4 Para descobrir/explorar interesses e participar em causas a que são sensíveis;
- 5 Para formar e explorar a identidade.

Numa situação de doença e de afastamento das rotinas da escola, de casa ou do grupo de amigos, a Internet e as Redes Sociais podem ser um aliado muito importante para ajudar a que um momento difícil seja menos solitário. No entanto, é importante aprender a ser um utilizador crítico e consciente. Para uma boa construção da identidade dos nossos filhos, como pais e educadores cabe-nos ajudá-los, prestando especial atenção à sua presença online durante uma fase em que estão mais vulneráveis.



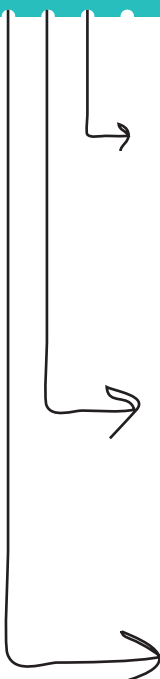
Sabiam que...

... 13 anos é a idade mínima permitida no Facebook?

... há casos verificados de dependência do Facebook?



## Dicas para levarmos a sério:



Não precisamos de saber muito sobre a Internet - precisamos apenas de saber como os apoiar e que eles sintam que podem dialogar connosco sobre as coisas que fazem e encontram na Internet;

Impormos regras: se os nossos filhos são pequeninos, nunca os devemos deixar sozinhos enquanto usam a Internet – é o mesmo que deixá-los sozinhos no meio de um parque sem a nossa vigilância; se forem mais crescidos, asseguremo-nos de que eles têm a consciência de que um estranho na Internet é como um estranho que bate à nossa porta – não devemos deixar entrar;

Certificarmo-nos que os nossos filhos nunca divulgam dados pessoais.



O QUE SE COLOCA ONLINE NUNCA MAIS DESAPARECE.  
NÃO EXPONHO NADA SOBRE O MEU  
FILHO DE QUE POSSA ARREPENDER-ME  
MAIS TARDE.

PENSO ANTES DE PUBLICAR  
-  
EU PROTEJO A REPUTAÇÃO ONLINE DOS  
MEUS FILHOS.

AO PUBLICARMOS FOTOGRAFIAS OU VÍDEOS DOS NOSSOS  
FILHOS, ESTAMOS A FAZER USO DO DIREITO À IMAGEM DELES.

A LEGISLAÇÃO DÁ-ME ESSE PODER, MAS EU  
USO-O COM RESPEITO E PONDERAÇÃO.

NA INTERNET, AS COISAS NEM SEMPRE SÃO O QUE  
PARECEM.

GOSTO DE ENSINAR OS MEUS FILHOS A  
ESTAREM ATENTOS E A SEREM CRÍTICOS.





Enquanto pais, também nós adultos precisamos de reflectir sobre o uso que fazemos da imagem dos nossos filhos nas Redes Sociais.

São muitas as famílias que utilizam estas redes para partilhar momentos relativos à parentalidade e à vida familiar, também em fases difíceis como a doença oncológica de um filho.

Esta é uma forma de partilha importante e comum hoje em dia, por isso devemos estar conscientes do que isso implica quanto à privacidade da família e do impacto que tem na vida de todos os membros do núcleo familiar, desde o menor doente aos irmãos, avós e família alargada.

## Por isso...

Devemos proteger a reputação online dos nossos filhos – estamos a desenhar-lhes um perfil que eles nunca mais conseguirão apagar, ficará registado para sempre. Neste sentido, voltamos a sublinhar que é **MUITO IMPORTANTE**:

- ⇒ Colocarmos apenas informação que possa ser tornada pública, SEM riscos NEM tristeza para eles e para o núcleo familiar;
- ⇒ Pensarmos bem quando publicamos imagens dos nossos filhos uma vez que estamos a permitir que outros utilizadores a vejam e guardem. No caso de os nossos filhos estarem doentes, devemos avaliar o impacto da exposição da sua imagem. Uma imagem que permanece online pode condicionar o seu presente, o seu futuro ou a sua memória;
- ⇒ Sabermos que só podemos publicar uma fotografia do nosso filho com outros amigos menores se tivermos uma autorização expressa dos pais ou responsáveis pelos menores incluídos;
- ⇒ Sendo a Internet uma fonte de acesso privilegiada à informação, também muitas vezes procuramos através dela acumular o máximo de informação sobre a doença e tratamentos. Mas nem sempre o que parece é. Toda a informação recolhida na Internet ou em Redes Sociais, especialmente em relação à doença, deve ser partilhada com quem tem competência para avaliar a sua veracidade e se a fonte é de confiança.

Se tivermos dúvidas ou questões, o **Centro Internet Segura** existe precisamente para nos ajudar:

**[www.internetsegura.pt](http://www.internetsegura.pt)** – Onde podemos encontrar informação sobre todos os riscos e a maneira de nos protegermos.

**[www.seguranet.pt](http://www.seguranet.pt)** – Onde podemos encontrar conteúdos formativos dedicados aos pais e educadores.

**Linha Ajuda: 808 91 90 90** – Onde podemos conversar com um especialista sobre todos os problemas aqui falados.

**Linha Alerta: 21 844 01 26** – Onde podemos denunciar alguma situação ofensiva.



**Acreditar**

Associação de Pais e Amigos  
de Crianças com Cancro

internet  
**segura**opt

[www.acreditar.org.pt](http://www.acreditar.org.pt)  
[www.internetsegura.pt](http://www.internetsegura.pt)