

Conheces os perigos que existem nas redes sociais?

O Centro Internet Segura (CIS), através do Centro Nacional de Cibersegurança (CNCS), lançou uma segunda edição do curso online, aberto e massivo "Cidadão Cibersocial". Esta formação é totalmente gratuita e dá-te a conhecer todos os perigos que existem nas redes sociais. Sabe mais aqui.

As redes sociais são, hoje, uma parte importante da rotina quotidiana da grande maioria das pessoas. Esta foi uma das razões que levou o CIS e o CNCS a apostar na criação do curso online e gratuito "Cidadão Cibersocial", disponibilizado a partir da Plataforma NAU (ver caixa). **"Usamos várias redes sociais para diferentes fins e, por essa razão, devemos conhecer como funcionam, destacando as melhores práticas na sua utilização, de modo a garantir mais cibersegurança e mais privacidade aos utilizadores"**, explica o CIS.

Depois da primeira versão deste curso ter sido inaugurada em 2021, uma nova edição foi lançada no dia 17 de junho de 2022. **O curso tem a duração de cerca de três horas e inclui quatro módulos (ver coluna)** apoiados por textos e vídeos. Todo o material é disponível logo após a inscrição, para que possas seguir o teu próprio ritmo de aprendi-

zagem. Alguns dos temas abordados estão ligados à **privacidade online** (com a partilha de dicas práticas para garantir uma utilização segura das redes sociais), ao **bem-estar digital** (ensinando os utilizadores a não deixar que as redes sociais afetem a autoestima, por exemplo) e ao **marketing de influência** (expondo as principais técnicas utilizadas online para vender um produto com recurso a influenciadores digitais).

Segunda edição com novidades

A colaboradora do Centro Nacional de Cibersegurança, Lara Lima, explica que a nova edição do curso "Cidadão Cibersocial" introduz novas unidades ao longo do curso, garantindo ainda a atualização de vários conteúdos. A grande novidade, revela, está no "foco na parentalidade digital e no sharenting": **"As redes sociais vieram para ficar e temos de instruir a nova**

geração, desde muito cedo, para as boas-práticas das mesmas, garantindo o bem-estar social e pessoal".

A responsável destaca ainda a inclusão de três novas unidades que consideramos **"essenciais, principalmente para os jovens"** sobre três fenómenos diferentes que ocorrem através das redes sociais – aliciamento online (ou *grooming*), comunicações indesejadas e ameaças. Lara Lima recorda que, para lidar com este tipo de situações, os jovens **"têm sempre o apoio da Linha Internet Segura, a que podem recorrer"**.

Sobre a receção do curso, depois de terminada a primeira edição, Lara Lima, revela que "até à data, o curso tem um nível de satisfação excelente".

"Nós acreditamos no sucesso destes cursos", finaliza.

Podes saber mais sobre os vários cursos online e gratuitos disponibilizados pelo CIS [aqui](#).



CIDADÃO
CIBERSOCIAL

Por dentro do curso Cidadão Cibersocial

Lara Lima conta-nos mais sobre os módulos do curso online e gratuito "Cidadão Cibersocial"



#1 Redes Sociais, Popularidade e Atratividade

No fundo, é um módulo introdutório. Tentamos perceber quantos utilizadores existem em Portugal e qual o estado em relação a outros países. Depois, procuramos explicar o que é que torna as redes sociais tão atrativas e porque é que, muitas vezes, as pessoas as usam em excesso.



#2 Privacidade, Segurança e Dados Pessoais

Esta unidade foi introduzida na nova edição. Neste módulo, partilhamos dicas práticas para garantir a segurança nas redes sociais: como criar passwords fortes, que tipo de políticas de privacidade devemos seguir, etc. Abordamos também o tema aliciamento online ou *grooming*. No fundo, falamos dos perigos existentes e explicamos como detetar essas ameaças.

#3 Netiqueta, Bem-Estar e Reputação Digital

Penso que este módulo é essencial para as camadas mais jovens. Aqui abordamos o bem-estar nas redes sociais, ou seja, explicamos como conseguir, enquanto utilizador, assumir o controlo – não deixar que o que vemos nas redes sociais afete o nosso dia, a nossa autoestima ou a forma como nos sentimos. Abordamos o tema do FOMO – o *Fear Of Missing Out*. E sobre como é importante perceber que, quando estamos online, existe uma pegada digital que ficará para sempre.



#4 Influenciadores, Influência e Marketing

O último módulo é sobre influenciadores e procura alertar as pessoas para o facto de que nem tudo o que se veem nas redes sociais é orgânico. Ou seja, explicamos que há um negócio por trás dos conteúdos das redes sociais e que novas profissões surgiram com o nascimento das redes. Nesta unidade, falamos sobre marketing de influência e sobre como é importante percebermos quando nos estão a vender efetivamente um produto.

