

# COMO TRATAS DA TUA REPUTAÇÃO?

SE ENTRASTE AGORA OU JÁ UTILIZAS AS REDES SOCIAIS HÁ ALGUM TEMPO, DEVERÁS TOMAR ALGUNS CUIDADOS COM A TUA SEGURANÇA E A TUA REPUTAÇÃO ONLINE. PARA TE AJUDAR A REVER ESTAS QUESTÕES, O CENTRO INTERNET SEGURA DÁ-TE ALGUMAS DICAS:

## 1) Optimiza as definições de segurança nos teus perfis

- a. Não publiques toda a tua informação no teu perfil - desaconselhamos a publicação de nome completo, morada, números de telefone ou informações sobre ti ou familiares;
- b. Não deixes nenhum dos conteúdos do teu perfil disponíveis ao público;
- c. Selecciona com cuidado os contactos que queres que tenham acesso ao teu perfil e, se possível, cria grupos com diferentes tipos de acesso;
- d. Utiliza uma password forte (pelo menos 8 dígitos, com números, símbolos e letras maiúsculas e minúsculas) e não a partilhas com mais ninguém;

## 2) Cuida da tua reputação online

- a. Verifica regularmente as informações disponíveis sobre ti na Internet. Basta utilizar um motor de busca e fazer uma pesquisa com o teu nome e alcunhas que costumavas utilizar na Internet;
- b. É frequente mudares de redes sociais? Então está na altura de procurares as tuas contas antigas e as encerrares. Uma conta antiga, mesmo com informação desatualizada, pode ser utilizada para chegar até ti;
- c. Sempre que publicares alguma coisa (seja um estado de espírito, um comentário, uma fotografia, ou outros), pensa duas vezes. Não te esqueças que muito facilmen-

te alguém pode interpretar mal uma publicação tua e ter uma imagem menos positiva sobre ti;

- d. Pensa bem quando publicares uma fotografia tua, uma vez que estás a permitir que outros utilizadores a vejam e guardem. Uma fotografia tua agora pode condicionar a forma como outras pessoas te vêm no futuro, por isso, ao publicares, certifica-te que estás sempre no teu melhor;

## 3) Quando precisares de ajuda...

- a. Consulta um adulto responsável quando não tens a certeza do que fazer. É natural que em muitas situações novas, não saibas a melhor forma de agir;
- b. Dá prioridade a falares com os teus pais em casos de dúvidas ou se precisares de ajuda. No entanto, se não te sentires totalmente confortável, fala com um professor ou outro adulto responsável;
- c. Podes ainda contactar a Linha Ajuda do Centro Internet Segura, através do número verde 808 91 90 90 ou do e-mail: [linhaajuda@internetsegura.pt](mailto:linhaajuda@internetsegura.pt)



internet  
seguraopt