



Digipais

UMA INICIATIVA DA ESET



Redes sociais: os dois
lados da mesma moeda

Não restam dúvidas de que as redes sociais tenham um lado positivo. Contudo, seu sucesso também levantou algumas preocupações graves, especialmente com respeito a crianças e adolescentes. Portanto, qual é o lado negativo das redes sociais e o que pode ser feito para proteger seu filho(a)?



Nos últimos anos, as redes sociais se tornaram uma parte importante da vida de crianças e adolescentes. Para esses nativos digitais, o uso das diversas plataformas on-line existentes é outro tipo de realidade, seja para se conectarem com amigos, compartilharem opiniões e interesses em comum ou se manterem atualizados sobre a vida de suas celebridades favoritas. Em uma [encuesta](#) do Centro de Pesquisa PEW, 45% dos adolescentes relatou que fica conectado praticamente o tempo todo.

1. Invasão de privacidade

Assim como em qualquer outra atividade na internet, publicar nas redes sociais deixa marcas permanentes. As crianças, mais especificamente as que começam a utilizar redes sociais, não se dão conta disso. Por ficarem animadas com a experiência inédita, muitas vezes mergulham em uma onda de

publicações compulsivas sem considerar que, no futuro, podem se arrepender de terem publicado certas coisas de forma pública. Esse excesso de informações pode abranger pensamentos íntimos não filtrados, fotos inconvenientes ou dados privados que podem ser utilizados sem escrúpulos por pessoas mal intencionadas.

E como você pode ajudar?

- Certifique-se de que seu filho(a) somente utilize redes sociais que forem adequadas para sua idade. A maioria delas possui um pré-requisito de idade mínima que deveria ser seguido.
- Converse com seu filho(a) sobre as configurações de privacidade: os perfis nas redes sociais devem ser privados para controlar quem acessa as informações e mensagens publicadas.



- Explique para seu filho(a) que tipo de conteúdo pode acabar sendo maléfico quando publicado nas redes sociais: como informações ou imagens privadas e confidenciais, incluindo fotos de documentos pessoais, entradas de eventos que contenham informações pessoais e códigos que possam ser escaneados.

2. Golpes, fraudes e notícias falsas

As informações podem ser disseminadas muito rapidamente quando são publicadas nas redes sociais e, infelizmente, não são apenas os vídeos engraçados de animais de estimação que se tornam virais. Ainda que seja um assunto recorrente nos noticiários, o problema não é novo e varia de anúncios fraudulentos que alegam [oferecer produtos de moda com grandes descontos](#) ou notícias falsas cujo objetivo é influenciar a opinião das pessoas sobre diferentes assuntos, a fraudes e mentiras descaradas. As redes sociais proporcionam um terreno fértil para o compartilhamento de conteúdo enganoso e, mesmo que as crianças saibam reconhecer um e-mail claramente fraudulento, como aqueles que prometem uma quantia absurda de dinheiro em troca de informações pessoais, podem não conseguir identificar as numerosas campanhas maliciosas que encontram nas redes sociais.

E como você pode ajudar?

- Ensine seu filho(a) a reconhecer os conteúdos enganosos on-line, explicando os indícios mais comuns:
- Para fraudes: uma regra infalível é que qualquer oferta que pareça boa demais para ser verdade, provavelmente não seja real.

- Para notícias falsas: histórias sensacionalistas, falta de autoria e de fontes confiáveis, escrita ou gramática com muitos erros, assim como a não veiculação da notícia nos meios de comunicação renomados são os principais indícios.

- Faça uma análise com seu filho(a) de um exemplo de publicação enganosa ou falsa e destaque os diferentes sinais que revelam sua não veracidade.

3. Haters, agressores e assediadores virtuais

Todos têm espaço para se expressarem nas redes sociais. Infelizmente, isso também inclui espaço para quem possui más intenções. Seu filho(a) pode não estar preparado(a) para lidar com o assédio virtual ou com os comentários de ódio por haver participado em um debate público ou, pior ainda, tornar-se alvo dos abusadores ou assediadores cibernéticos. Para um(a) jovem, deparar-se com ódio virtual pode ser uma experiência traumatizante e incrivelmente estressante. Para pais e mães, essas situações podem ser ainda mais difíceis de serem identificadas do que o *bullying* em suas formas tradicionais.

E como você pode ajudar?

- Em geral, quando sabemos da importância da privacidade e mantemos configurações de privacidade rigorosa nas redes sociais, é possível se proteger a maior parte dos contatos não solicitados. Seu filho(a) deve saber que não é obrigado(a) a aceitar solicitações de amizade de estranhos e que seu perfil só deve ser visível para amigos.
- Se você suspeita que seu filho(a) esteja passando por uma experiência negativa relacionada





ao uso de redes sociais, reserve um tempo para conversar sobre o assunto. Passe segurança para que ele(a) possa confiar em você sem se sentir ameaçado(a) ou julgado(a).

- Após o problema ter sido identificado, ajude-o(a) a resolvê-lo. A maioria das redes sociais possibilitam que os usuários bloqueiem e denunciem outros usuários que tenham gerado a sensação de insegurança de alguma maneira. Em casos graves, considere a alternativa de recorrer à polícia.
- Caso seja necessário, entre em contato com um centro local ou nacional de segurança cibernética para que alguém acompanhe você e seu filho/a nas diferentes etapas para mantê-los seguros. Cada caso é diferente e requer um procedimento específico. O mais importante é a segurança de seu filho(a), tanto física como psicológica. Recorrer à um Centro de Internet Segura também pode ser uma opção para entrar em contato com a polícia para fazer uma denúncia se for necessário.

4. Preocupações com saúde mental

Passar horas e horas utilizando redes sociais pode afetar o humor e a autoestima das crianças. As plataformas criaram ambientes altamente competitivos, em que a quantidade de curtidas recebidas em uma publicação é um indicador direto da popularidade do usuário. Além da competição entre as pessoas, essas plataformas on-line também expõem as crianças a perfis de celebridades e de vários influenciadores *digitais*. Essas 'estrelas' das redes sociais buscam transformar seus perfis públicos em algo perfeito e apresentam uma imagem distorcida a seus milhões de seguidores (muitas vezes, jovens facilmente impressionáveis), que acabam se sentindo inadequados.

Além dos problemas de confiança e autoestima, acredita-se que passar tempos em excesso nas redes sociais está diretamente relacionado a **déficits de atenção, depressão e outros problemas psicológicos**. A palavra "acredita-se" é muito importante aqui, pois mesmo que as redes sociais possam pa-



Queremos mais **Digipais** para capacitar as crianças e ensiná-los a navegar com segurança.

Você está pronto para se juntar a nós neste desafio?

www.digipais.com.br