

VAMOS MANTER OS NOSSOS JOVENS SEGUROS ONLINE.

Kit de apoio para Pais,
Professores e Facilitadores.

CYBERVENGERS
www.cybervengers.club



É sobre o quê?

Episódio #1
Phishing, p.5

Episódio #2
Ciberbullying, p.7

Episódio #3
Notícias Falsas, p.9

Episódio 4#
Roubo de Identidade, p.11

Episódio #5
E-dependências, p.13

Qual é o seu papel
p.4 até à 13



Manter os jovens seguros na Internet tornou-se num problema real.

As ameaças online têm consequências cada vez mais graves para os jovens: abandono escolar, solidão, depressão e pior...

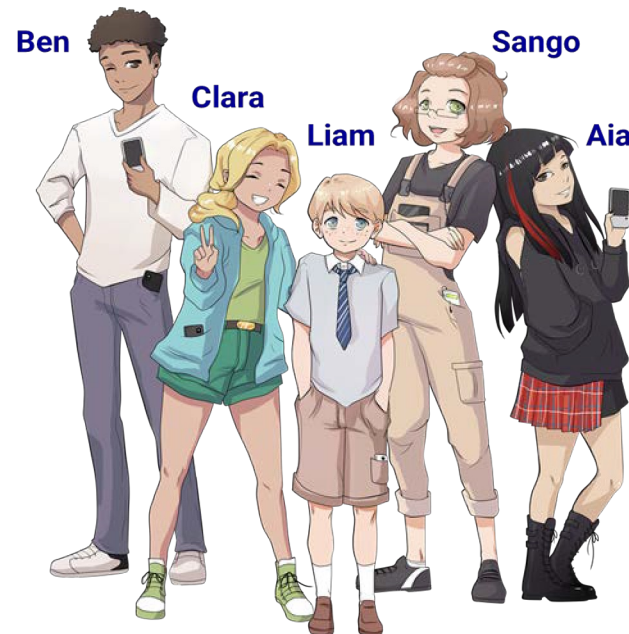
Os riscos cibernéticos são uma realidade e podem ter um grande impacto nos jovens. É importante identificá-los, a fim de os evitar.

O website www.cybervengers.club contém atualmente 5 episódios da série de banda desenhada dos CyberVengers, focando-se em 5 riscos com os quais os jovens dos 11 aos 14 anos se podem deparar no mundo online.

- **Phishing**
- **Ciberbullying**
- **Notícias Falsas**
- **Roubo de Identidade**
- **E-dependências**

Conteúdo adicional: pequenos *quizzes* e outros desafios para afixar ou partilhar (cartazes e animações em GIFs).

Uma forma lúdica e educativa de sensibilizar os jovens para os riscos online.



O que significa a palavra 'Cyber' ?

(Da palavra grega kubernân,(governar)

Prefixo utilizado para formar uma série de palavras relacionadas com a Internet.

Significado no dicionário

Exemplos de riscos cibernéticos (cyber risks) : ciberataque, ciber-dependência, ciber-bullying, notícias falsas, phishing, vício de jogar, violência, conteúdo ofensivo, terrorismo, vírus, sexting (contexto sexual), pedófilia, esquemas online, adição aos ecrãs, photoshop ou alteração de imagens, espionagem cibernética, roubo de propriedade intelectual, etc.

Quem são os CyberVengers?

Um grupo de amigos com personalidades fortes que nos levam consigo nas suas aventuras invulgares ligadas a ameaças online, concebidas para jovens dos 11 aos 14 anos.

Aïa, Ben, Clara, Sango e Liam fazem parte do clube CyberVengers. Eles têm a ajuda do Sábio e do Roby, um robot que eles criaram.

Qual é o seu papel?

Enquanto orientador:

O website foi concebido para jovens dos 11 aos 14 anos de idade poderem navegar autonomamente. No entanto, por vezes pode ser útil apoiá-los e realizar debates individuais ou em grupo sobre o conteúdo. O seu papel é orientá-los à medida que vão aprendendo.

Enquanto pai:

- Encoraje o seu filho a ler os *webtoons* CyberVengers num smartphone (ou computador);
- Inicie o diálogo com ele com base no *quizz* ou em experiências que ele possa ter tido ou de que tenha ouvido falar.

Enquanto facilitador de uma sessão de sensibilização com um grupo de jovens

- Reserve uma hora num espaço que tenha ligação à Internet ou wi-fi, onde os jovens se possam sentir seguros para se exprimirem livremente;
- Peça-lhes que leiam um ou mais *webtoons* CyberVengers no seu smartphone;
- Imprima antecipadamente algumas cópias para aqueles que não têm smartphone.



Planeie 3 a 5 minutos para cada episódio.

- Certifique-se de que compreenderam, pedindo-lhes que respondam ao *quizz* (3 perguntas por episódio);
- Encoraje-os a partilhar as suas experiências pessoais e a fazer perguntas através de uma conversa guiada em grupo;
- Ao longo da sessão, seja um bom ouvinte, não expresse nenhum julgamento e seja gentil.

O que são *webtoons*?

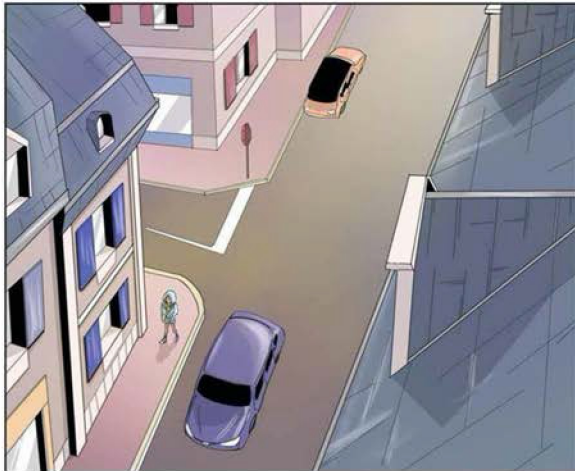
Webtoons são um tipo de banda desenhada online que nasceu na Coreia do Sul. Através do movimento de scroll numa leitura vertical de cima para baixo, as *webtoons* assumem um formato rectangular, especialmente concebido para ecrãs de smartphones.



A evitar:

Questionar as experiências, os eventos ou as emoções sentidas.

Julgar jovens que partilham as suas histórias sobre ter sofrido de bullying ou ter feito bullying.



Phishing

Dragões & Ovelhas

Episódio 1

Resumo do episódio

Quando as aulas acabam, toda a gente fica feliz, excepto a Clara que vai a correr para o esconderijo na Loja de Arranjos e Reparos. É aí que se encontra com o Ben e com a Sango e lhes explica que sem querer carregou num link que não devia. E agora, o que deve fazer? Como pode a Clara solucionar esta situação? Os CyberVengers vão tentar ajudá-la a resolver este ciberataque.

Objetivo do episódio

Compreender melhor e prevenir o phishing.

Em que consiste o Phishing?

- Phishing é um tipo de ciberataque que envolve o contacto de um cibercriminoso com um ou mais alvos por e-mail, telefone ou mensagem de texto, fingindo ser alguém (uma pessoa ou empresa) que o alvo possa conhecer;

- O ataque pode ser uma tentativa de roubar dados sensíveis, tais como informações pessoais, dados bancários ou palavras-passe, ou de encriptar dados, por exemplo num computador, e guardá-los para depois pedir um resgate;

- Os dados pessoais roubados podem ser utilizados para o cibercriminoso se fazer passar pela pessoa em questão (ver episódio 4), roubar dinheiro, roubar os seus contactos, entre outros.



Episódio 1

QUIZZ E RESPOSTAS

PERGUNTA 1

Recebes um e-mail ou uma mensagem de texto de uma pessoa que não conheces a pedir-te para carregares num link. O que é que fazes?

A | Respondo ou clico no link no e-mail ou na mensagem de texto que recebi.

Nope! Ignoras o e-mail ou a mensagem de texto e falas com os teus pais ou outro adulto. Mostra-lhes o que recebeste e dizes-lhe se fizeste alguma coisa em particular. Não há vergonha em dizer a verdade: acontece a todos, mesmo aos adultos.

B | Ajo por conta própria e vingo-me sozinho

Nope! Tomares as tuas próprias medidas ou vingares-te não vai ajudar. As pessoas que montam este tipo de armadilhas são muito inteligentes. O melhor que deves fazer é ignorar o e-mail ou a mensagem de texto e falar com os teus pais ou um adulto. Mostra-lhes o que recebeste e diz-lhes se fizeste alguma coisa em particular. Não há vergonha em dizer a verdade: acontece a todos, mesmo aos adultos.

C | Ignoro o e-mail e falo com os meus pais ou com um adulto

Muito bem! Esta é a resposta correta!

Nunca deves agir sozinho nem tomar medidas pelas tuas próprias mãos, quando estamos a lidar com cibercriminosos. Não deves ter vergonha de ter clicado num link perigoso, por exemplo. Acontece a todos, mesmo aos adultos.

PERGUNTA 2

Mal podes esperar para receber um e-mail da Clara dos CyberVengers... Consegues reconhecer o seu verdadeiro endereço de e-mail?

A | clara.cybervengers@mailurgent.com

Nope! Os cibercriminosos têm frequentemente um endereço de e-mail que contém um pequeno erro ou uma palavra esquisita. Antes de responder, verifica o endereço de correio eletrónico para te certificares de que não existem erros ou palavras estranhas que não deveriam lá estar. Neste exemplo, é a palavra "urgent".

B | clara@cybervengers.com

Nope! Antes de responder a um e-mail, verifica se existem erros ortográficos, tais como duas das mesmas letras, como "v" neste exemplo.

C | Clara.cybervengers@gmail.com

Nope! Antes de responder a um e-mail, verifica o nome do domínio (@hotmail.com, @orange.fr, @gmail.com, etc.) no final do endereço de e-mail. Estes endereços são muito fáceis de criar e podem ser usados para te enganar. Tenta certificar-te de que o endereço de onde vem o e-mail é de confiança.

D | clara@cybervengers.club

Muito bem! Esta é a resposta correta!

Este endereço de e-mail não contém quaisquer palavras estranhas ou erros ortográficos, e o seu domínio é o mesmo que o website do CyberVengers.

PERGUNTA 3

Neste episódio, a Clara foi enganada por um e-mail que recebeu. Um cibercriminoso ofereceu-lhe pontos extra pelo seu jogo. Que tipo de emoções é que achas que os cibercriminosos tentaram despertar?

A | Fome

Nope! Se tiveres fome, vai ao frigorífico... e volta pronto para te lembrares que os cibercriminosos jogam frequentemente com empatia (bondade, simpatia), medo, sensação de urgência, curiosidade ou mesmo ganância (o desejo de ganhar alguma coisa).

B | Medo

Muito bem! Esta é a resposta correta!

O medo, bem como a curiosidade, o sentido de urgência, a ganância (querer ganhar algo) e a empatia (bondade, simpatia) são as principais emoções que os cibercriminosos tentam despertar.

C | Curiosidade

Muito bem! Esta é a resposta correta!

O medo, bem como a curiosidade, o sentido de urgência, a ganância (querer ganhar algo) e a empatia (bondade, simpatia) são as principais emoções que os cibercriminosos tentam despertar.

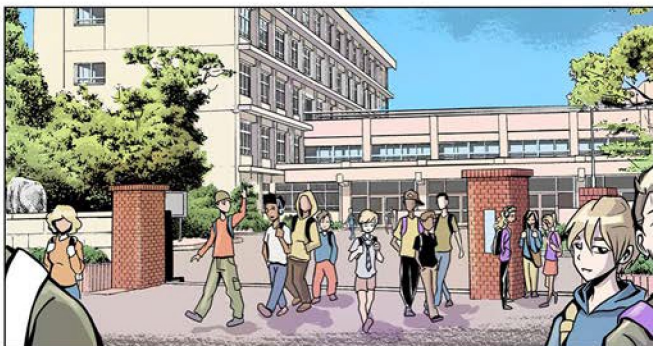


Questões para debater

Conheces alguém que tenha sido vítima de phishing? Como é que se pode reconhecer um cibercriminoso?

O que é que deves fazer se tiveres sido enganado e tiveres medo de contar a alguém? O que pode acontecer se fores vítima de phishing?

O que é que te levaria a clicar num link? Querer ganhar alguma coisa? Um e-mail urgente?



Ciberbullying

A União Faz a Força

Episódio 2

Resumo do Episódio

Liam, de 13 anos, tem vindo a lidar com uma situação estranha nos últimos dias. Apanhou os seus colegas de turma a rirem-se nas suas costas depois da escola. A Clara e o Ben, que viram tudo isto acontecer foram para o esconderijo da Loja de Arranjos e Reparos contar à Sango. E eles não fazem é ideia do que é que vão descobrir. Outro caso para a equipa dos CyberVengers!

Objetivo do Episódio

Ensinar às vítimas ou testemunhas de Ciberbullying como prevenir e lidar com o assédio online.



O que é o Ciberbullying?

Ciberbullying refere-se a todas as formas de assédio utilizando meios digitais (redes sociais, correio eletrónico, mensagens de texto, etc.) Também conhecido como assédio online, envolve normalmente o uso de linguagem depreciativa, intimidante ou ameaçadora.

O assédio online pode assumir muitas formas. Por exemplo, intimidação, insultos, provocação ou ameaças, espalhar rumores, criar uma discussão, grupo ou página num website ou em redes sociais, com o objetivo de magoar um colega, e/ou afixar uma fotografia ou vídeo que mostra a vítima de um ponto de vista negativo.



Episódio 2

QUIZZ E RESPOSTAS

PERGUNTA 1

O que é o Cyberbullying?

A | Um ato agressivo e intencional feito online (Internet, redes sociais, etc.), de forma repetida, que visa prejudicar, assustar ou gozar com alguém.

Sim. O Cyberbullying inclui provocações, insultos, ameaças ou a publicação de fotos embaraçosas sem o conhecimento da vítima.

B | Uma nova rede social para partilhar vídeos em chat.

Nope. Cyberbullying é quando se regista uma série de ataques online repetidos (Internet, redes sociais, etc.) destinados a prejudicar, assustar ou provocar alguém.

C | Passar demasiado tempo na Internet.

Nope. É a agressão online repetida (Internet, redes sociais, etc.) que pode levar à vergonha, depressão, abandono da escola, e até ao suicídio.

PERGUNTA 2

O que deves fazer se os teus amigos ameaçarem ou insultarem um colega de turma nas redes sociais?

A | Ignorar porque não é da tua conta.

Nope. Não fazer nada significa deixares os teus amigos assediarem alguém. Se testemunhares este ato grave, não te limites a assistir. Tenta falar com os teus amigos e conta rapidamente a um adulto de confiança.

B | Tenta falar com eles e conta a um adulto de confiança.

Sim. Esta é a primeira coisa que deves fazer se testemunhares Cyberbullying.

C | Comentar ou colocar like no conteúdo nas redes sociais.

Nope. Isto é Cyberbullying passivo. Colocar like ou comentar uma declaração ou ato de espírito mesquinho aumenta o seu impacto. Não faças aos outros o que não gostavas que te fizessem a ti.

PERGUNTA 3

Se estás a ser gozado nas redes sociais, o que deves fazer?

A | Dizer a um adulto responsável (pai, professor, membro da família, agente da polícia, etc.).

Sim. Essa é a primeira coisa que deves fazer. Não tenhas vergonha. Estás a ser vítima de Cyberbullying; Um adulto de confiança pode ajudar.

B | Bloquear os contactos que o estão a provocar.

Sim. Estas pessoas estão a provocar-te online. Aceita apenas pedidos de amizade de pessoas que conheces e em quem confias nas redes sociais. Além disso, tem muito cuidado com o que dizes e com as fotografias que publicas online.

C | Reporta o contacto e as publicações ou ações à rede social.

Sim. Isto pode ajudar a remover o utilizador e os seus perfis das redes sociais.

D | Retalia imediatamente através da divulgação de uma foto embaraçosa do bully.

Nope! Vingares-te do teu agressor também faz de ti um cyberbully. Isto só vai piorar a situação e pode fazer com que também sejas castigado.



Questões para debater

Conheces alguém que tenha sido vítima de Cyberbullying?

Como se reconhece um cyberbully?

Porque é que alguém pode sentir vergonha de falar de Cyberbullying?

O que deves fazer se estiveres a ser vítima de Cyberbullying?

O que podemos fazer para ajudar um amigo que está a sofrer de Cyberbullying?

A quem é que deves reportar uma situação de Cyberbullying?



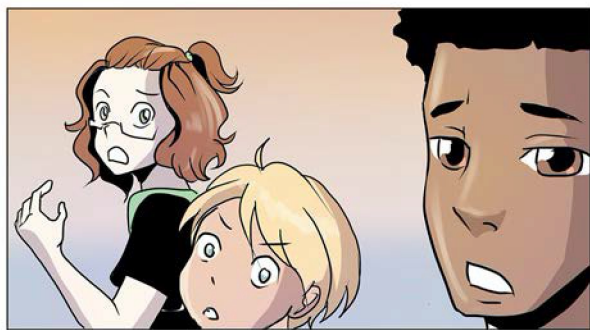
Notícias Falsas

Notícias Bombásticas

Episódio 3

Resumo do Episódio

Às 7h da manhã, os telemóveis dos quatro CyberVengers começam a vibrar. Todos receberam a mesma mensagem, notícias trágicas! Eles juntam-se todos para falar e apercebem-se de que por vezes aquilo que leem nem sempre é verdade.



Objetivo do episódio

Aprender a detetar, identificar e evitar notícias falsas.



O que são notícias falsas?

Notícias falsas são informações que visam manipular e desinformar para enganar e influenciar as opiniões das pessoas sobre um tema específico (economia, ideologia, religião, política, etc.). Podem ser conteúdos escritos, fotografias ou vídeos. Os títulos são sempre apelativos, e o conteúdo é falsificado com o objetivo de aumentar o número de pessoas que visitam o website.

Por exemplo, por vezes as pessoas publicam artigos e vídeos que provam que a Terra é plana ou que anunciam catástrofes naturais que nunca chegam a acontecer.

Episódio 3

QUIZZ E RESPOSTAS

PERGUNTA 1

Em 1939, que história inventada é que passou no rádio e na qual as pessoas acreditaram?

A | A demissão do Presidente

Nope! Nope! A resposta está no episódio 😞

B | A Terra estava a ser invadida por Marcianos

Sim! Orson Welles, um famoso cineasta, fez um programa de rádio onde leu A Guerra dos Mundos, uma história sobre uma invasão marciana à Terra. Aparentemente, muitas pessoas pensaram que realmente tinha acontecido.

C | Um ataque zombie

Nope! Nope! A resposta está no episódio 😊

PERGUNTA 2

Como é que podes verificar se uma notícia que ouviste é verdadeira?

A | É partilhada por sites de notícias fiáveis

Sim! Antes de acreditar em qualquer coisa, verifica sempre a fonte!

B | Está publicado nas redes sociais

Nope! Há muitas notícias falsas que circulam nas redes sociais. Desconfia de tudo o que leres aí.

C | Existem fotografias

Nope! Cuidado com as imagens editadas, falsas ou distorcidas que podem ser usadas para fazer com que notícias falsas pareçam reais.

C | Tem detalhes inconsistentes

Sim! Se uma data não corresponde à história, ou se uma imagem é diferente da legenda que a acompanha, então deves desconfiar!

PERGUNTA 3

Como saber se estás a lidar com notícias falsas?

A | Títulos chocantes ou que chamam à atenção e que te fazem querer saber mais

Sim! Tratar a informação sensacional com cuidado e cruzá-la com outras fontes fiáveis

B | Imagens poderosas que se parecem com uma mistura de imagens (montagem).

Sim! As fotos editadas podem ser utilizadas para fazer com que as notícias falsas pareçam credíveis. As fotos também podem ser reais mas tiradas de outro contexto, como uma foto de um filme de vampiros a anunciar um ataque na cidade.

C | Fontes não oficiais anunciando algo.

Sim! Sites não reconhecidos que afirmam ser fidedignos partilham frequentemente notícias falsas. Se várias fontes conhecidas não estão a partilhar as notícias, provavelmente não é verdade!



Questões para debater

Conheces alguém que já tenha acreditado e espalhado notícias falsas?

Como é que podes saber se uma notícia é ou não falsa?

Onde recebes as tuas notícias? Como é que podes distinguir entre notícias reais e falsas?

Quando lês uma notícia, o que é que te pode fazer duvidar da sua veracidade?

Qual é o perigo de notícias falsas se espalharem?



Roubo de Identidade

Os cibercriminosos não estão para brincadeiras

Episódio 4

Resumo do episódio

O Ben é o aluno mais popular da escola. Ele é adorado e admirado por todos, capitão da equipa de basquetebol, aquele que nunca falha um cesto nem a oportunidade de esboçar um sorriso simpático. Contudo, nos últimos dias, ninguém lhe fala. Toda a gente o evita. O que é que se passa? O que é que lhe está a acontecer?



Objetivo de episódio

Saber como evitar a pirataria de dados, que pode facilmente levar ao roubo de identidade.



O que é a pirataria de dados?

É o roubo de dados sensíveis, tais como identificadores e palavras-passe para aceder a informação importante armazenada online ou num telefone, tablet ou computador. Ao fazer isto, o cibercriminoso pode aceder a fotografias, vídeos, conversas privadas... Este é um crime punível por lei.

Em que consiste o roubo de identidade?

Ao aceder a estes dados sensíveis, o cibercriminoso pode roubar a identidade da pessoa, fazer-se passar por ela e prejudicar a sua reputação através da publicação de conteúdos maliciosos.

Episódio 4

QUIZZ E RESPOSTAS

PERGUNTA 1

Para ti, piratear dados é:

A | Ajudar o Jack Sparrow a encontrar o seu navio!

Nope! Esquece os Piratas das Caraíbas Concentra-te em garantir o acesso ao teu telefone, tablet ou computador. Se alguém souber os teus dados de login (= nome de utilizador, palavra-passe...), pode piratear os teus dados e roubar as tuas informações. Um conselho: não partilhes os teus códigos de acesso com ninguém!

B | Trocar presentes com um amigo

Nope! Piratear dados significa usar a identidade de alguém (nome de utilizador, palavra-passe...) para aceder a fotografias ou vídeo e para enviar mensagens como se fosse outra pessoa. Isto foi o que aconteceu ao Ben.

C | Roubar e jogar com um login ou palavra-passe de uma conta na Internet

Sim! Isto é sério! É um ato punido por lei. Para evitar que os teus dados e contas sejam pirateados, escolhe identificadores (= nome de utilizador, palavra-passe...) que sejam difíceis de adivinhar. Não os partilhes com ninguém. E não te esqueças: cria um login diferente para cada uma das tuas contas!

PERGUNTA 2

Das seguintes, qual seria a palavra-passe mais difícil de piratear?

A | ABCDEFG

Nope! Estas são apenas as primeiras letras do alfabeto. Demasiado fácil de adivinhar. Além disso, não contém nenhuma letra minúscula ou caracteres especiais. Aqui está a receita para uma palavra-passe forte: pega na primeira letra de cada palavra de uma frase que conheces de cor + um caractere especial (@, #, &, ! ...) + o teu número favorito + as duas primeiras letras do site em que te estás a registar. Alterna letras maiúsculas com minúsculas e pronto!

B | CeTbDtFp&1

Sim! Esta palavra-passe é (quase) impossível de adivinhar. Bom trabalho! Descobriste o que é uma palavra-passe forte. Um conselho: mesmo que as tuas palavras-passe sejam super seguras, não as partilhes, mesmo que seja com amigos. Emprestarias a tua escova de dentes a um amigo? As tuas palavras-passe não são diferentes!

C | ben120409

Nope! Esta palavra-chave tem um nome próprio e uma data de nascimento. Demasiado fácil de descobrir. E não tem nenhuma letra maiúscula ou um caractere especial. Aqui está a receita para uma palavra-passe forte: pega na primeira letra de cada palavra de uma frase que conheces de cor + um caractere especial (@, #, &, ! ...) + o teu número favorito + as duas primeiras letras do site em que te estás a registar. Alterna letras maiúsculas com minúsculas e pronto!

PERGUNTA 3

O Ben é vítima de roubo de identidade?

A | Sim

Sim! Alguém roubou o caderno onde tinha escrito todos os detalhes da sua conta e utilizou-os para roubar a sua identidade (= fingiu ser o Ben). Esta pessoa maldosa enviou mensagens maliciosas aos seus colegas de turma mas poderia ter feito coisas ainda piores, como publicar imagens perturbadoras ou usar o cartão bancário registado no seu telefone para comprar os bónus "Dragões & Ovelhas" como no episódio 1. Este é um ato punível por lei.

B | Não

Nope! Usurpar, de acordo com a definição do dicionário, é apropriar-se de poder, estatuto ou propriedade sem ter o direito de o fazer, através de violência ou roubo. Trata-se de um ato punível por lei. No caso de Ben, foram as informações da sua conta que foram roubadas. Felizmente, ele contou imediatamente aos seus pais e ao diretor da escola. O ladrão foi encontrado e a confusão foi rapidamente resolvida.



Questões para debater

Alguém que conheces foi vítima de pirataria? O que é que lhes aconteceu? O que é que pensaste em relação a isso?

Achas que o teu login (nome de utilizador + palavra-passe) é forte?

Tenta criar uma palavra-passe que seja difícil de adivinhar.

Exemplo:

- Pega na primeira letra de cada palavra de uma frase que conheças de cor, como "É tão estúpido ser vítima de um cibercriminosos", acrescenta um caractere especial e o teu número favorito;
- Alterna entre letras maiúsculas e minúsculas;
- Adiciona as primeiras letras do website onde te estás a registar (por exemplo, Tiktok).

Esta palavra-passe segura é "eTevDuh&1ti"



E-dependências

Presos pelos ecrãs

Episódio 5 (parte 1)



Resumo do episódio

Durante as férias, a Sango ficou por casa. Quando os outros CyberVengers regressam e se juntam a ela, já não a reconhecem e estão muito preocupados. O que será que lhe aconteceu? Como é que a podem ajudar? E desta vez, estará o Sábio disponível para eles?

Objetivo do episódio

Compreender o que é uma e-dependência e que qualquer pessoa pode ficar presa e tornar-se viciada.

O que é uma e-dependência?

Um vício é uma dependência de um produto como o tabaco, álcool ou droga(s)/medicação(s), ou alimentos. Uma dependência eletrónica é uma adição* por qualquer tipo de ecrã, seja ele uma televisão, um tablet, um computador, um telefone ou uma consola de jogos. Quando uma pessoa com adição não pode aceder à fonte do seu vício, tende a experienciar manifestações físicas e psicológicas de abstinência que podem ser graves e exigir cuidados urgentes. No caso de uma dependência de ecrãs, a pessoa pode ficar triste, agressiva, isolada, cansada e desinteressada por qualquer coisa. Muitas vezes é necessário até a ajuda de um médico para parar este comportamento.

* Uma dependência é uma patologia caracterizada pelo consumo ou uso excessivo e repetido de algo que pode mesmo tornar-se obsessivo ao ponto de perturbar o quotidiano da pessoa.



Episódio 5 (Parte 1)

QUIZZ E RESPOSTAS

PERGUNTA 1

O que é que Sango e o Sábio têm em comum neste episódio e que preocupa os seus amigos?

A | Ficaram viciados nos seus ecrãs de computador ou de telemóvel.

Muito bem! Esta é a resposta correta! A Sango e o Sábio não sabem viver sem os seus ecrãs. É como se as suas vidas dependessem deles! Por isso, só pensam em isolar-se para estarem conectados. Nada mais lhes interessa. Sem os seus ecrãs, ficam facilmente perturbados. E isto pode acontecer tanto a adolescentes como a adultos.

B | Ambos usam óculos.

Nope! Mesmo que seja verdade (és muito observador!), não é isso que é importante neste episódio. É mais que ambos se tornaram dependentes (vidrados) nos seus ecrãs (TV, tablet, computador, telemóvel, consola de jogos...). Já não podem viver sem estarem ligados. E isto pode ser dramático, porque nada mais lhes interessa. Isolaram-se da vida real, dos seus amigos e família, da escola e da natureza.

C | Não tiveram a oportunidade, como o resto do grupo, de ir fazer caminhadas.

Nope! Mesmo que seja verdade, não é isso que é preciso recordar sobre os nossos heróis. Ambos se tornaram dependentes (vidrados) dos ecrãs dos seus computadores ou telemóveis. Não podem viver sem estarem ligados. Isto pode ser dramático porque nada mais lhes interessa: nem amigos nem família, nem escola, nem natureza... nada! Uma dependência por vezes compensa uma necessidade; é importante identificar esta situação para nos conseguirmos afastar dela. Um médico pode ser uma ajuda.

PERGUNTA 2

Como identificar que alguém que conhecemos está dependente de ecrãs?

A | Só pensa em comer.

Nope! É verdade que pensar em comer o tempo todo não é normal. A isto podemos chamar de vício ou dependência de alimentos. Quando alguém sofre de uma dependência de ecrã (TV, tablet, computador, telemóvel, consola de jogos...), é porque já não sabe passar tempo sem se dedicar a eles. Muitas vezes, estas pessoas irritam-se com qualquer coisa que os distraia do jogo, do programa ou do que está nos seus ecrãs. A sugestão é falar com a pessoa, se possível, para compreender o que se passa e sugerir que a mesma fale com um adulto.

B | Dorme durante a aula

Muito bem! Esta é a resposta correta! Alguém que está dependente de ecrãs (TV, tablet, computador, telemóvel, consola de jogos...) muda frequentemente o seu comportamento: dorme quando não deve, zanga-se por nada, não fala com ninguém, recusa-se a fazer qualquer atividade com amigos ou família. A dependência de ecrãs torna-o cansado e irritável. Se notares que um dos teus amigos não está a dormir o suficiente, por qualquer razão, sugiro que lhe fales sobre isso.

C | Convida os seus amigos para a sua casa todos os dias.

Nope! Muitas vezes é o contrário que acontece. Se, como a Sango, um dos teus amigos não te quiser ver ou falar com os seus melhores amigos, tem cuidado com essa pessoa. Fala com eles. Tenta compreender o que se está a passar. O diálogo é muitas vezes uma solução. E, claro, não hesites em falar com um adulto de confiança!

PERGUNTA 3

Como é que podemos ajudar alguém que sofre de uma dependência de ecrãs?

A | Deixa-os em paz

Nope! Essa é a pior solução. Uma pessoa dependente de ecrãs procura isolar-se para não ser perturbada. Pode mesmo comportar-se de forma agressiva para com qualquer pessoa que os queira distrair. Tenta ter uma conversa com eles. Conversa com um adulto de confiança que possa dar bons conselhos. E lembra-te, isto pode acontecer a qualquer pessoa, adolescente ou adulto. De facto, será que os teus pais não podem também estar dependentes de ecrãs?

B | Pelo contrário, falar com eles.

Muito bem! Esta é a resposta correta! A melhor prova de amizade que podes oferecer aos teus amigos é compreender o que lhes está a acontecer e aconselhá-los a discutir o assunto com um adulto de confiança ou, se necessário, com um médico ou psicólogo para obter ajuda. O diálogo é sempre uma boa solução.

C | Deves ajudá-los e ficar perto deles, partilhando a tua paixão pelo seu ecrã

Nope! Esta não é uma boa solução porque corres o risco de ficar tu também dependente de ecrãs. Esta dependência vai aparecendo pouco a pouco. Essa é a armadilha. Não abandones a pessoa, mas fica com ela e sugere atividades que possam ser feitas em conjunto, tais como passeios com outros amigos. Verás, que em breve eles esquecerão esta obsessão, tal como a Sango!



Questões para debater

Conheces alguém que já tenha estado dependente do ecrã de telemóvel ou de computador? O que é que lhes aconteceu? O que é que pensaste sobre isso?

Os teus pais ou outros adultos que conheces dão o bom exemplo? Têm alguns exemplos que vos venham à cabeça?

Na tua opinião, para ter uma boa noite de sono e descansar o cérebro, deves desligar o telemóvel:
- 10 minutos antes de ir para a cama ou
- pelo menos 1 hora antes de ir dormir?

(Deves desligar o telemóvel pelo menos 1 hora antes de ir para a cama)

Ao longo de um dia em casa, sabes quanto tempo passas sem telemóvel, tablet, videojogo, etc.?

CYBERVENGERS.CLUB É UMA PLATAFORMA QUE DISPONIBILIZA BANDA DESENHADA EDUCATIVA FOCADA NOS RISCOS QUE AS CRIANÇAS DOS 11 AOS 14 ANOS PODEM ENCONTRAR NO MUNDO ONLINE.

Contém o seguinte conteúdo: uma série de episódios de banda desenhada, um kit educativo para adultos, *quizzes* e outros desafios educativos (tais como cartazes, GIFs e a versão impressa dos episódios).

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS, PROFESSORES E FACILITADORES.

Introduzir os jovens aos CyberVengers.

- Como um *webtoon* (ler online nas páginas dos episódios).
- Em papel (descarregar a versão para imprimir, da página de bónus).

- **Desenvolver com eles uma abordagem amigável, educativa e construtiva.**
 - Envolvê-los num debate sobre os temas abordados nos episódios.
 - Convidá-los a partilhar as suas próprias experiências ou as dos seus amigos.
 - Não julgar as suas palavras e histórias.
 - Oferecer-lhes a oportunidade de testar os seus conhecimentos respondendo às perguntas do *quizz* em cada episódio.

- **Incentivar a juntarem-se a si como Embaixador CyberVenger.**
 - Partilhar os CyberVengers (via cartazes, GIFs...) e encorajar as crianças a segui-lo na educação dos seus amigos.
 - Considerar a utilização do bónus da plataforma (perfis de personagens a descobrir, cartazes a imprimir, GIFs a descarregar e partilhar nas redes sociais, as versões em papel...).

Descubra já o website www.CYBERVENGERS.club !

Perguntas? Comentários? Escreva-nos para cybervengers@axa.com

Riscos Cibernéticos abordados nas Aventuras dos Cybervengers

- Phishing: página 5
- Cyberbullying: página 7
- Notícias Falsas: página 9
- Roubo de Identidade: página 11
- E-dependências: página 13

Mais episódios a chegar em 2023!

