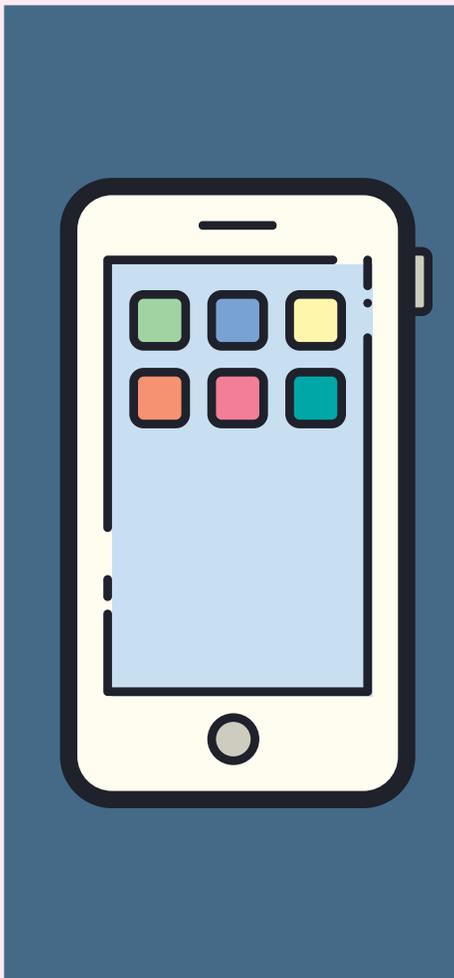




# GUIA DE CIDADANIA E SEGURANÇA DIGITAL



**PARA  
ADOLESCENTES  
E JOVENS**



# O que é Cidadania Digital?



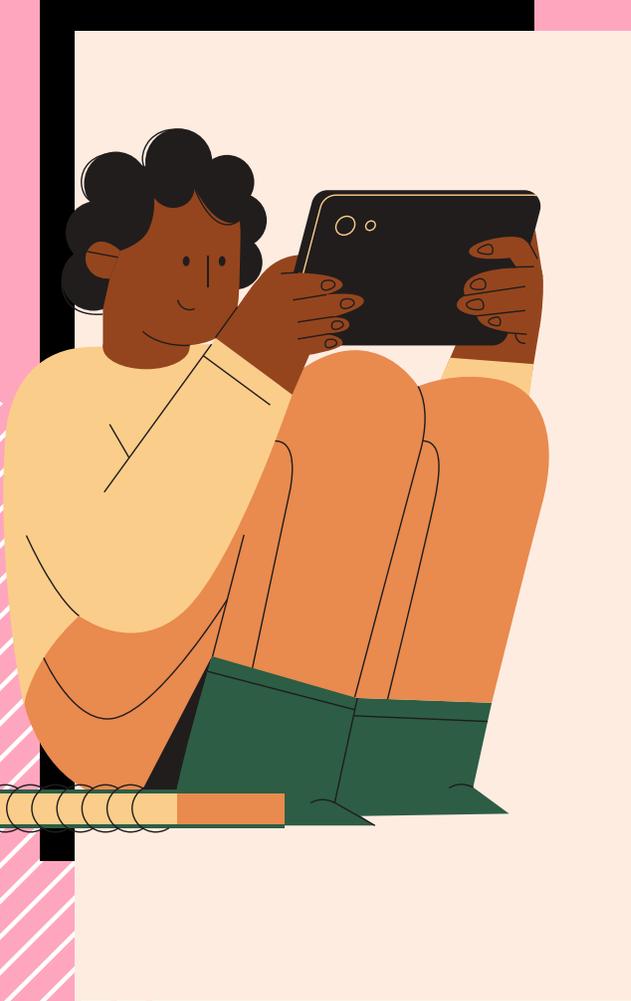
A cidadania digital é, acima de tudo, agir como uma(um) cidadã(ão) também no ambiente da *internet*. Para isso é importante conhecer e respeitar as normas de conduta, direitos e deveres estabelecidos pela nossa Constituição. Essas normas têm por objetivo promover maior respeito, segurança e paz para nossa sociedade.





A *internet* pode trazer uma sensação de anonimato e isso encoraja algumas pessoas a ações questionáveis e até criminosas. É importante que as pessoas vejam a *internet* como um novo espaço público a ser ocupado de forma crítica e reflexiva. Conversar sobre cidadania e segurança digital é importante para assegurar o desenvolvimento saudável, o empoderamento e a autonomia de todas as pessoas e, em especial, de adolescentes e jovens que navegam com grande intensidade nesse ambiente.

**Cidadania Digital é o uso responsável e apropriado da tecnologia, seguindo orientações de ética e segurança *online*.**



A *internet*, assim como outras tecnologias da informação (TICs), oferecem possibilidade para uma maior democratização de acesso ao conhecimento, a informações variadas e a diversão, mas é necessário que se tenham também alguns cuidados.

Por exemplo, se pensarmos em *Fake News*, já sabemos que elas se espalham de forma muito mais rápida do que as notícias reais. Isso é uma forma de manipulação de informações que pode trazer riscos de todo tipo, inclusive para a democracia.



## **Você que é adolescente fica ligada(o)!**

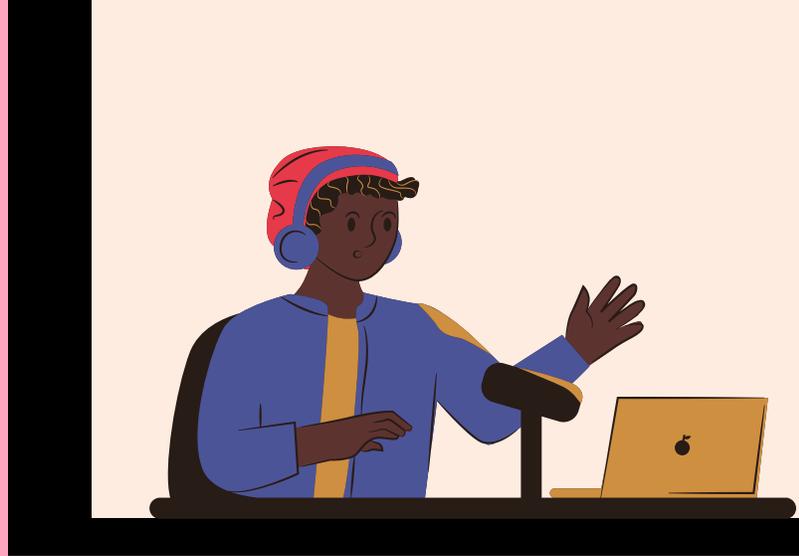
Converse e se informe, assim conseguirá identificar algo estranho e ficará mais fácil buscar orientação das(os) responsáveis e educadoras(es). Por isso, esses assuntos devem ser abordados em casa e na escola.

Essa questão é tão importante que até a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) aborda esse tema e considera habilidades importantes no contato de crianças, adolescentes e jovens com conteúdos na *internet*.



**BNCC: documento normativo para as redes de ensino públicas e privadas na elaboração dos currículos escolares e propostas pedagógicas para o ensino infantil, ensino fundamental e ensino médio no Brasil.**

# Habilidades para a Vida e Cidadania Digital



## VOCÊ CONHECE AS HABILIDADES PARA A VIDA?

São um conjunto de características e capacidades pessoais apontadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que todas(os) nós possuímos, em maior ou menor grau.

As Habilidades para a Vida, quando bem desenvolvidas, contribuem para a promoção de um bem estar mental e uma inteligência emocional que nos permitem lidar de forma mais eficaz, seja no enfrentamento de desafios ou no aproveitamento das oportunidades cotidianas.

# As Habilidades para a Vida



**RESOLUÇÃO DE  
PROBLEMAS**

**AUTO  
CONHECIMENTO**

**PENSAMENTO  
CRIATIVO**

**EMPATIA**

**RELACIONAMENTO  
INTERPESSOAL**

**LIDAR COM O  
ESTRESSE**

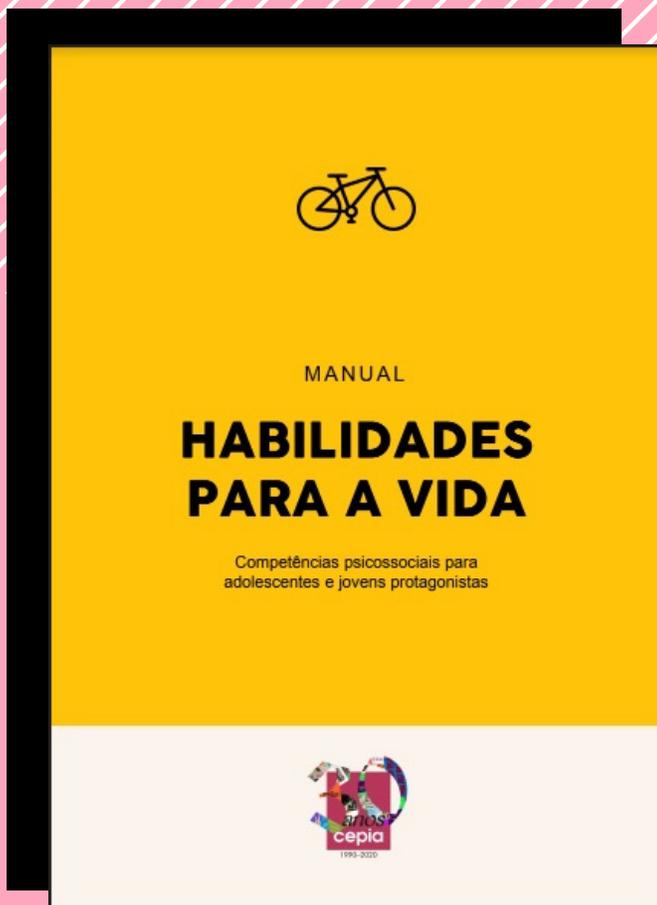
**COMUNICAÇÃO  
EFICAZ**

**PENSAMENTO  
CRÍTICO**

**LIDAR COM OS  
SENTIMENTOS**

**TOMADA DE  
DECISÃO**

Essas habilidades também podem ser muito úteis no ambiente *online*. Elas podem te ajudar na navegação cidadã e em seu empoderamento para o uso responsável e seguro da *internet*.



Lembramos que possuir habilidades técnicas no uso de celulares e computadores é diferente de ter habilidades emocionais para lidar com os conteúdos e situações do mundo virtual.

**SAIBA MAIS**

**Acesse o tutorial animado em:**

**<https://youtu.be/ZXMHL5sds00>**

**Acesse também o Manual de HV em:**

**<https://cepia.org.br/biblioteca/>**

**[nossas-publicacoes/](https://cepia.org.br/biblioteca/nossas-publicacoes/)**

# Bom uso da Tecnologia



## A INTERNET ENTROU NA VIDA DE GRANDE PARTE DAS(OS) ADOLESCENTES

No Brasil, 8 em cada 10 adolescentes utilizam a *internet*, assistem vídeos e se informam através das redes sociais, isso é 86% do total de adolescentes, com idade entre 9 e 17 anos.

**Você** que está lendo essa cartilha faz parte desses **86% de adolescentes**. Para você, o desafio é exercer sua cidadania digital e usufruir de seu acesso à *internet* mas, para muitas(os), o desafio ainda é conseguir acesso à *internet*. Realidades diferentes e não podemos esquecer disto.

**1 em cada 4 brasileiros não tem acesso à internet.**

**Número que representa 46 milhões de pessoas que não acessam a rede.**

**Na classe A, 90% têm notebook e 49%, tablet.**

**Nas camadas D e E, os índices são de 3% e 4%, respectivamente.**

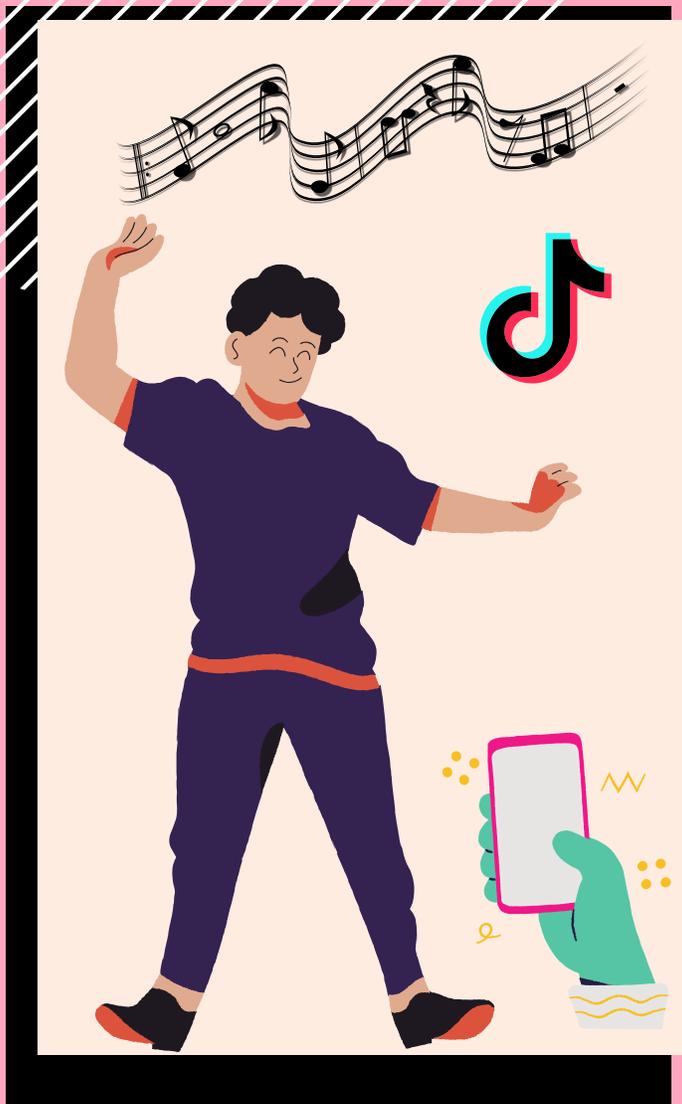
# Direitos e Deveres da Cidadania Digital no Brasil

**NO BRASIL EXISTEM INSTRUMENTOS LEGAIS QUE ASSEGURAM QUE A INTERNET “NÃO É TERRA DE NINGUÉM”, ONDE CADA UM FAZ O QUE QUER.**



 A **Constituição Federal de 1988**

 O **Marco Civil da Internet**, oficialmente chamado de **Lei nº 12.965/2014**, é a lei que regula o uso da *internet* no Brasil por meio da previsão de princípios, garantias, direitos e deveres para quem usa a rede, bem como da determinação de diretrizes para a atuação do Estado.



📌 O **Artigo 29 da Lei nº 12.965**, de 23 de abril de 2014, que estabelece princípios, garantias e deveres para o uso da *internet* no Brasil dispõe sobre o exercício de controle parental de conteúdo, desde que respeitados os princípios do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

📌 O **Decreto nº 10.474**, de 26 de agosto de 2020, que estabeleceu a Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD)

 **A Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD)**, Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018, dispõe sobre o tratamento de dados pessoais, inclusive nos meios digitais, por pessoa natural ou por pessoa jurídica de direito público ou privado, com o objetivo de proteger os direitos fundamentais de liberdade e de privacidade e o livre desenvolvimento da personalidade da pessoa natural\* (artigo 17 da LGPD).



**Pessoa natural é uma expressão do Direito Civil, é uma(um) cidadã(ão), com direitos e obrigações, a partir do nascimento com vida.**

# Onde denunciar as violações ocorridas no meio virtual:

SE ESTÁ SE SENTINDO AMEAÇADA(O) OU COM MEDO DE SEUS DADOS TEREM SIDO VAZADOS, DENUNCIE. FALE COM ALGUÉM QUE POSSA TE ORIENTAR.

**DISQUE  
100**

LIGAÇÃO GRATUITA

**PROTEJA  
BRASIL**

[www.protejabrasil.com.br](http://www.protejabrasil.com.br)

**CONSELHO  
TUTELAR**

**SAFERNET**

[new.safernet.org.br](http://new.safernet.org.br)

**CHILDHOOD**

[www.childhood.org.br](http://www.childhood.org.br)

**DISQUE  
190**

POLÍCIA MILITAR

**DISQUE  
197**

DELEGACIAS  
ESPECIALIZADAS

**MINISTÉRIO  
PÚBLICO**

Segundo dados da UNICEF, apenas **30%** dos jovens, quando se deparam com um problema de vazamento de dados pedem ajuda a um familiar e **7%** pedem ajuda a uma(um) professora(or).

Fonte: Site Childhood



77%

das garotas brasileiras já sofreram assédio pelas redes sociais, o que inclui ameaça de violência sexual, assédio, comentários racistas ou LGBTIfóbicos, perseguição, linguagem abusiva, entre outros.

Fonte: Estudo “Liberdade On-line?”, elaborado pela ONG Plan International

O *Bullying* no Brasil é

2X

maior que a média internacional.

Fonte: Estudo da OCDE realizado em 48 países

41%

das jovens tiveram como consequência estresse mental e emocional, **39%** sensação de insegurança física e **29%** perda de autoestima.

Fonte: Estudo “Liberdade On-line?”, elaborado pela ONG Plan International

# Dicas de Segurança Digital



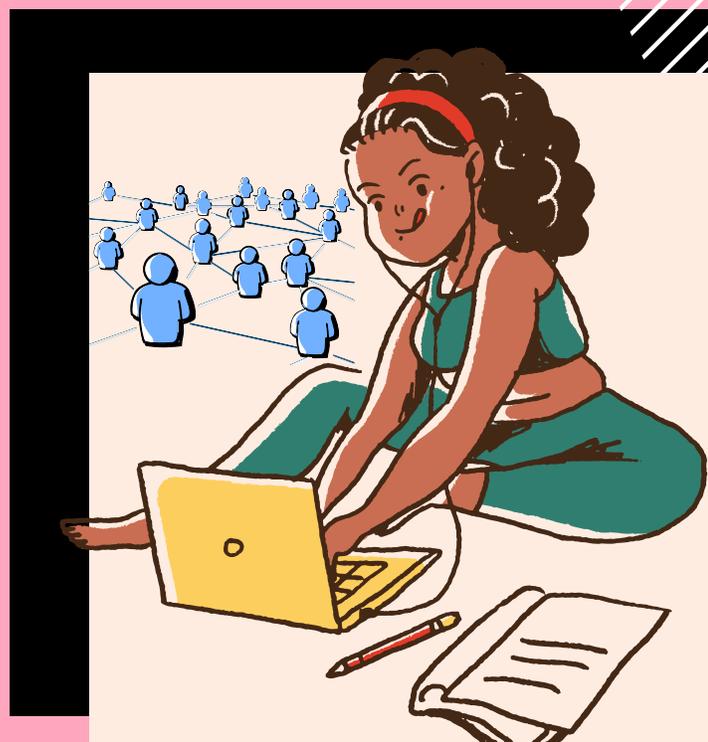
USE SUAS HABILIDADES  
PARA A VIDA NO  
EXERCÍCIO DE SUA  
CIDADANIA DIGITAL  
PARA O USO SEGURO E  
PRAZEROSO DA  
INTERNET.



# 1. Compartilhamento

**É IMPORTANTE QUE VOCÊ TENHA EM MENTE A IMPORTÂNCIA DA SUA PRÓPRIA PRIVACIDADE.**

- Certifique-se sobre as páginas e informações que você está divulgando nas redes.
- Quais fotos e vídeos você está postando? Com quem você está compartilhando seu dia a dia *online*?
- Será que o conteúdo que você vê ou publica pode te causar problemas em algum contexto?



## 2. Segurança



### VOCÊ ESTÁ USANDO A REDE DE FORMA SEGURA?

#### 01 INFORME-SE

Procure sempre informações na *internet* sobre maneiras de se proteger e se desconfiar que seu computador ou celular está com algum problema, leve seu equipamento até uma(um) profissional para avaliar qualquer problema operacional ou de contaminação que seus aparelhos venham a ter.

## 02 ANTIVÍRUS E SENHAS

Tenha um antivírus atualizado para se proteger contra os *malwares* da *internet*, que podem roubar dados do seu computador.

Evite salvar suas senhas e altere-as periodicamente.



## 03 APPS

Não instale *apps* suspeitos. Programas, jogos, filmes ou músicas, se não forem de fontes seguras e confiáveis podem estar infectados. Fique atenta(o)!

## 04 LINKS SUSPEITOS

Cuidado com os *links* que você clica nas redes sociais e *e-mail*.

Histórias diferentes, curiosas e engraçadas demais podem ser uma armadilha assim como super promoções da *internet*. Verifique se o *site* é seguro.

Use do bom senso e pesquise sobre o assunto para conseguir uma fonte confiável para o tema. O próprio *Google* oferece uma certificação de segurança aos *sites*.

## A DIMENSÃO DO DESAFIO NO MUNDO

A Universidade de Stanford (EUA, 2016) aponta que 80% das pessoas acreditam em tudo o que veem na internet. 50% confiam em uma notícia só porque recebeu de uma (um) amiga(o).

# 3. Violência online



**SAIBA IDENTIFICAR ALGUNS TIPOS DE VIOLÊNCIA ONLINE. É IMPORTANTE ESTAR ATENTA(O)!**

**EM ALGUNS CASOS UMA MESMA PESSOA PODE SOFRER MAIS DE UM TIPO DE VIOLÊNCIA.**

 **SEXTING** é o envio ou publicação de conteúdos sexuais ou eróticos, por qualquer formato *online* (texto, áudio, chamada, videochamada, fotografia, vídeo, GIF, entre outros).

 **SEXTORTION** é quando após o compartilhamento de conteúdos sexuais ou eróticos, alguém usa os conteúdos como forma de coagir e extorquir a vítima.

**SAIBA MAIS**

**Assista ao tutorial animado**

**"É virtual e real - Violência online"**

**<https://cutt.ly/qj0fnvB>**

👉 *GROOMING* são atos *online* praticados com o intuito de uma(um) adulta(o) conseguir encontrar-se presencialmente com uma criança ou jovem, com o intuito de ter relações sexuais.

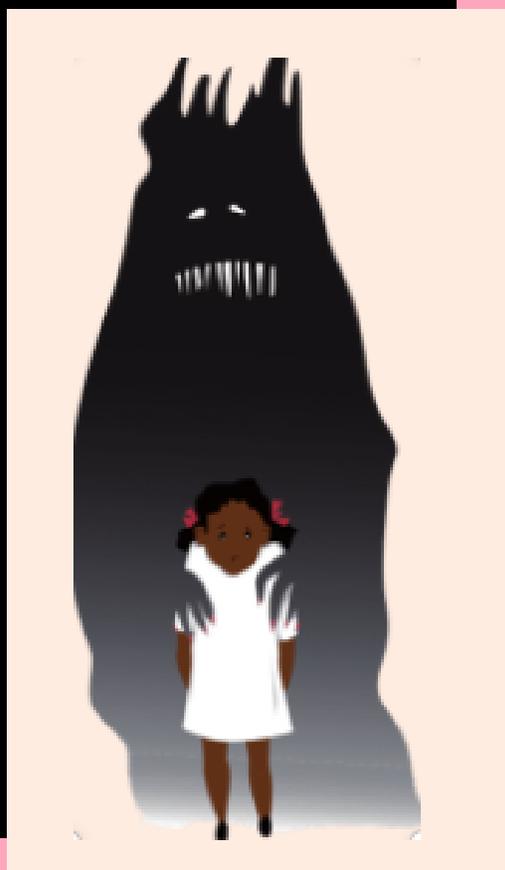
👉 *CYBERBULLYING* é uma forma de *BULLYING* cometido através da *internet* e das novas tecnologias, em que alguém (normalmente uma pessoa/grupo conhecidos da vida “real”) procura ofender, envergonhar e humilhar outra pessoa.





## CYBERSTALKING

*STALKING* significa um conjunto de comportamentos de assédio persistente e de contatos indesejados efetuados por uma pessoa contra outra, com o objetivo de conhecer, seduzir, começar (ou reatar) uma relação mais íntima com essa pessoa (por exemplo, namoro). Esses contatos e aproximações são feitos de uma forma que causa desconforto, assusta e intimida a outra pessoa. O *CYBERSTALKING* é uma forma de *stalking* que envolve o uso da *Internet* e das novas tecnologias.





DISCURSOS DE ÓDIO são manifestações que procuram afirmar, encorajar ou incitar o ódio contra uma pessoa ou grupo de pessoas em razão da sua cor da pele, etnia, nacionalidade, ascendência, língua, religião, sexo, orientação sexual, identidade de gênero, condição física, ou outros fatores discriminatórios ou xenófobos.

Estes discursos têm como objetivos injuriar, ameaçar, intimidar e desumanizar uma pessoa ou grupo, diferenciando-a(o) de outras(os) e, ao mesmo tempo, disseminar estas mensagens junto a outras pessoas, promovendo a sua aceitação e a violência.

**SAIBA MAIS**

**Assista "Não compartilhe mensagens de ódio",  
premiado com o Leão de Ouro no Festival  
Internacional de Cannes de 2017.  
<https://youtu.be/glvCnM5A9Fs>**

Os discursos de ódio podem ser manifestados através de qualquer meio de comunicação e estão cada vez mais presentes nas redes sociais e na *internet*, atingindo, por este meio, uma difusão muito grande junto a um elevado número de pessoas.



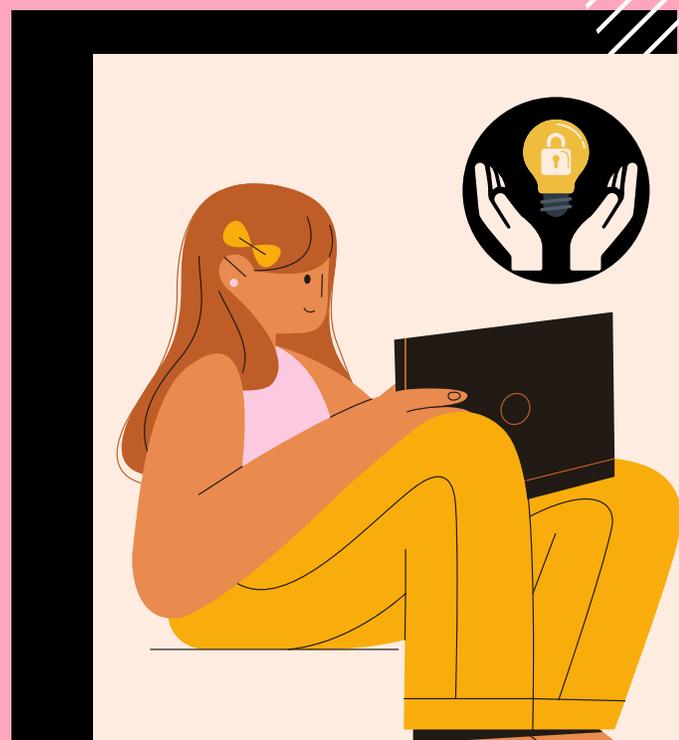
FONTE: [HTTPS://WWW.APAVPARAJOVENS.PT/PT](https://www.apavparajovens.pt/pt)

## PARA REFLETIR

**Estou excluindo ou usando a internet para tirar proveito de algo ou alguém? Como estamos tratando nossas(os) colegas? Existe alguma possibilidade do que eu escrever causar dano ou sofrimento a alguém?**

## 4. Direitos Autorais

Toda pessoa que cria algo, seja uma música, um vídeo, uma ilustração, um texto ou qualquer outra obra intelectual, tem direito sobre a sua criação. O uso ou reprodução deve ser autorizado pela(o) criadora(or). Isso já é regra no ambiente *offline* a segue sendo no ambiente *online*. Se você utilizar em seus trabalhos escolares ou profissionais alguma informação que não foi escrita por você, deve sempre dar os devidos créditos de autoria.



# 5. Autoimagem/ Autoconhecimento

**AUTOIMAGEM É A FORMA COMO VOCÊ SE VÊ, NÃO SÓ FISICAMENTE, MAS TAMBÉM EMOCIONAL, SOCIAL E NOS DIVERSOS PAPÉIS QUE TODAS(OS) NÓS EXERCEMOS.**

Você se enxerga na imagem que você transmite na *internet*?

Quando você desliga as telas se sente mais feliz ou mais triste?





A sociedade impõe certos padrões de beleza, em especial às meninas, que não refletem, respeitam e nem valorizam a beleza que existe justamente na diversidade. Se ame, ame seu corpo.

Dentro e fora da *internet* é importante aprendermos a gostar de nos mesmas(os) e nos valorizarmos.

## PARA REFLETIR

**Você está usando a internet de maneira saudável e positiva?**

**Em outros contextos você agiria da mesma forma com que age nas redes sociais?**

**você está sendo ética(o) ou está sendo favorecida(o) pelo anonimato?**

## 6. Uso excessivo da internet



**SEGUNDO ESTUDOS DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, SOBRE USO DA INTERNET, 80% DOS ADOLESCENTES ENTRE 11 E 17 ANOS NÃO REALIZAM ATIVIDADES COMO ESPORTE AO AR LIVRE, CAMINHAR ATÉ A ESCOLA OU JOGAR BOLA COM OS AMIGOS NA PRACINHA, ATIVIDADES MÍNIMAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.**

FONTE: OMS 2019

## QUE TAL DESCONECTAR UM POUCO E TENTAR ATIVIDADES DIFERENTES?

Para te ajudar, temos algumas dicas:



- Desative as notificações
- Remova suas mídias sociais da tela inicial
- Quando for dormir, deixe o celular em outro ambiente
- Diminua o brilho da tela
- Defina os momentos para estar conectada(o), não precisa ser o tempo todo!

**Ser uma(um) cidadã(ão) é ter consciência, respeito e cuidado com nossas ações, pois elas impactam a nós mesmas(os) e a outras pessoas dentro e fora da *internet***



## REALIZAÇÃO:



## APOIO:



**EMpower**



**Women's  
Learning  
Partnership**





# Siga-nos nas redes



[cepia.org.br](http://cepia.org.br)



[youtube/cepiacidania](https://youtube.com/cepiacidania)



[instagram/cepiacidania](https://instagram.com/cepiacidania)  
[instagram/partiu.papo.reto](https://instagram.com/partiu.papo.reto)



1990–2020