

# #GrrEudigoNaoaoCiberabusonoNamoro

Dia da Internet Mais Segura



## Esclarece-te!

O ciber-abuso no namoro ocorre quando o teu(tua) namorado(a) ou ex-namorado (a):

- ✓ Insulta-te e ameaça-te através de chamadas telefónicas e mensagens.
- ✓ Espalha rumores, fofuques e piadas nas redes sociais para te ridicularizar.
- ✓ Controla com quem estás, o que estás a fazer e onde estás através de chamadas e mensagens constantes.
- ✓ Exige as tuas palavras-passe.
- ✓ Espia as tuas chamadas, as tuas mensagens e atividades nas tuas redes sociais.
- ✓ Obriga-te a remover e/ou bloquear alguém da lista de contactos e/ou de amigos nas redes sociais.
- ✓ Proíbe-te de usar o telemóvel e o computador.
- ✓ Cria um perfil falso nas redes sociais para te causar problemas.
- ✓ Insiste para conversarem sobre sexo e/ou para terem atos sexuais, através de mensagens.
- ✓ Pressiona-te para lhe enviases fotografias e/ou vídeos íntimos e sexuais.
- ✓ Envia e/ou publica fotografias e/ou vídeos íntimos ou sexuais teus para outras pessoas, contra a tua vontade.

## Desconstrói-te!

O ciber-abuso no namoro é:

- ✓ Comum nos adolescentes: 21% de 4938 adolescentes Portugueses reporta ter sido vítima de ciber-abuso no namoro.
- ✓ Transversal a todos os adolescentes: raparigas ou rapazes, adolescentes mais novos ou mais velhos, casais heterossexuais ou homossexuais.
- ✓ Desrespeito! Humilhação! Intimidação! Poder! Controlo! Isolamento! Pressão! Coação! Violência!



## Ajuda-te!

- ✓ Não te sintas culpado(a).
- ✓ Estabelece limites. E, se estes não forem respeitados, termina a relação de namoro.
- ✓ Guarda todas as provas possíveis (e.g., registos de chamadas, mensagens, comentários, imagens, emails).
- ✓ Não retalies nem online, nem fisicamente.
- ✓ Pede ajuda! Podes fazê-lo aos teus pais, professores, psicólogo da escola, a linhas de apoio especializado.
- ✓ **ISTO É CRIME E É PUNÍVEL!**



## Protege-te!

Colocas-te em risco e abandonas o controlo pela tua liberdade e privacidade quando:

- ✓ Inicias ou manténs relações de namoro online com pessoas desconhecidas.
- ✓ Divulgas as tuas palavras-passe.
- ✓ Envias fotografias e/ou vídeos íntimos ou sexuais teus.

## DENUNCIA!

Linha Internet Segura: 800 219 090

SOPRO: +351 963 667 157 | +351 933 588 520

GNR | PSP

POISE-03-4436-FSE-000932

SOPRO - Solidariedade e Promoção | Travessa Stº António, nº 236 Barcelinhos 4755 - 054 Barcelos | www.sopro.org.pt | geral@sopro.org.pt | +351 253 837 259 | +351 965 659 916

Cofinanciado por:



Em parceria com:

