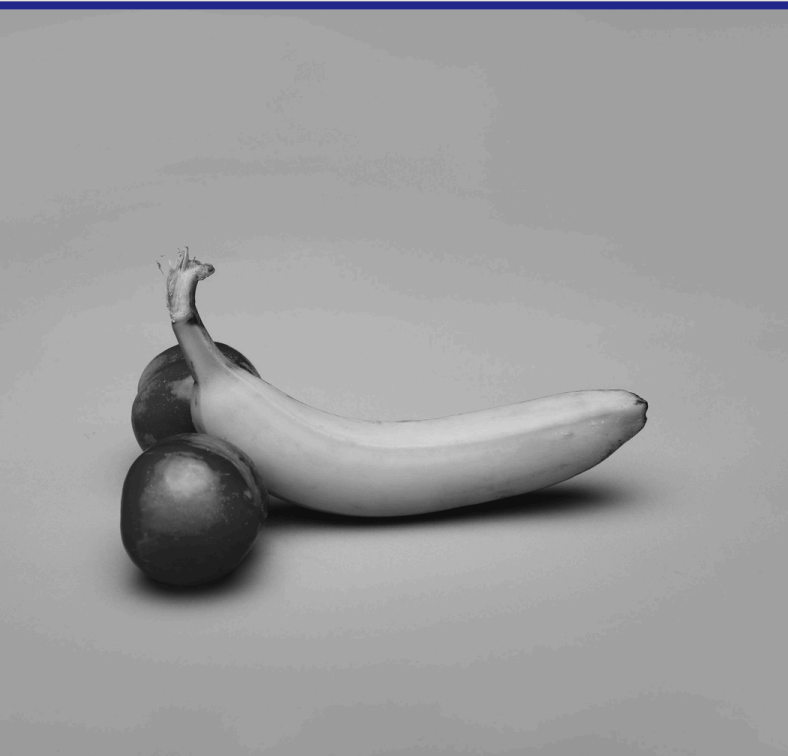




2025
**CONSCIOUS
BODIES:
E-NTIMACY**
handbook



2025

CONSCIOUS BODIES: E-NTIMACY

handbook

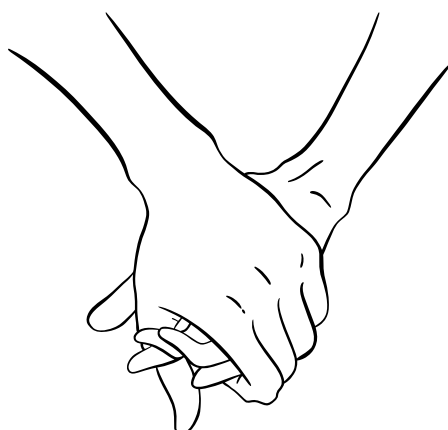
PELOS PARTICIPANTES DO
CURSO DE FORMAÇÃO
ERASMUS+



Agenzia Italiana
per la Gioventù

ÍNDICE

Prefácio.....	5
Apresentação do projeto Conscious Bodies: E-ntimacy (visão geral).....	6
Apresentação do projeto Conscious Bodies: E-ntimacy (objetivos).....	7
Apresentação do projeto Conscious Bodies: E-ntimacy (resultados esperados e impacto).....	8
Parceiros.....	9
 I. INTRODUÇÃO	II
I.1. Compreendendo a Intimidade Digital.....	II
I.2. Riscos e Oportunidades no Espaço Digital.....	12
 2. PORNOGRAFIA DE VINGANÇA.....	13
2.1. O que é pornografia de vingança?.....	14
2.2. Exemplos de pornografia de vingança.....	14
2.2.1. Vídeo de campanha de sensibilização pública.....	14
2.2.2. Vídeo da linha de apoio do Reino Unido para vítimas.....	14
2.3. Artigos.....	15
2.3.1. Artigo de Jasmine.....	15
2.3.2. Artigo de Zara e Giorgia.....	15
2.3.3. Artigo de DL.....	15
2.4. Por que a pornografia de vingança é um problema?.....	16
2.5. Como reconhecer sinais de alerta da pornografia de vingança?.....	16
2.6. Como prevenir a pornografia de vingança?.....	18
2.7. O que fazer quando a pornografia de vingança acontece?.....	19
 3. SEXTING.....	22
3.1. O que é sexting?.....	23
3.2. Exemplos de sexting.....	23
3.3. Por que o sexting importa?.....	23
3.4. Como reconhecer sinais de alerta no sexting?.....	24
3.5. Como prevenir riscos associados ao sexting?.....	26
3.6. O que fazer quando o sexting dá errado?.....	29
3.7. Quando o sexting consensual se torna não consensual.....	31
3.8. Quando um menor está envolvido em casos de sexting.....	32



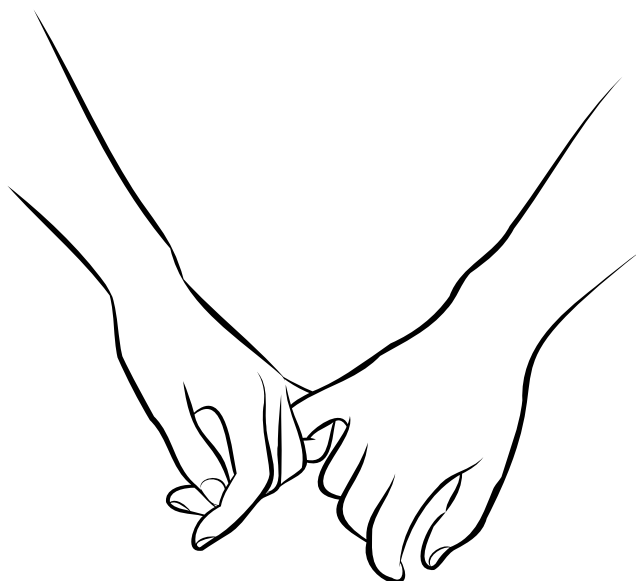
ÍNDICE

4. CYBERBULLYING E DEEPFAKE/ERÓTICA COM IA.....	33
4.1. O que é cyberbullying?.....	34
4.1.2. Exemplos de cyberbullying.....	35
4.1.2.1. Exemplo de estudo da OMS/Europa.....	35
4.1.2.2. Caso Amanda Todd.....	35
4.1.3. Por que o cyberbullying é um problema importante?.....	36
4.1.4. Como reconhecer o cyberbullying?.....	36
4.1.5. Sinais de alerta do cyberbullying.....	37
4.1.6. Como prevenir o cyberbullying?.....	38
4.1.7. Como responder ao cyberbullying?.....	39
4.2. Deepfake e Erótica com Inteligência Artificial (IA).....	40
4.2.1. Exemplo de deepfake e erótica com IA.....	41
4.2.2. Por que o deepfake e a erótica com IA são preocupantes?.....	42
4.2.3. Como reconhecer conteúdos de deepfake e erótica com IA?.....	42
4.2.4. Como prevenir incidentes com deepfake e erótica com IA?.....	43
4.2.5. Como responder a casos de deepfake e erótica com IA?.....	44
5. SEXTORSÃO.....	45
5.1. O que é sextorsão?.....	46
5.2. Exemplo de sextorsão.....	46
5.3. Por que a sextorsão é um problema importante?.....	46
5.4. Como reconhecer a sextorsão?.....	47
5.5. Como prevenir a sextorsão?.....	47
5.6. Como responder à sextorsão?.....	47
6. EXPOSIÇÃO EXCESSIVA (OVERSHARING).....	48
6.1. O que é exposição excessiva?.....	49
6.2. Exemplo de exposição excessiva.....	49
6.3. Por que a exposição excessiva importa?.....	50
6.4. Como reconhecer a exposição excessiva?.....	51
6.5. Como prevenir e apoiar jovens nesse contexto?.....	51
6.6. O que fazer se isso acontecer?.....	51



ÍNDICE

6. Aliciamento (Grooming).....	52
6.1. O que é grooming (aliciamento)?.....	53
6.2. Exemplos de grooming.....	53
6.2.1. Grooming através de redes sociais e plataformas online.....	53
6.2.2. Grooming que leva à sextorsão.....	54
6.3. Por que o grooming é um problema importante?.....	54
6.4. Como reconhecer o grooming?.....	55
6.5. Como prevenir o grooming?.....	57
6.6. O que fazer quando o grooming acontece?.....	58
7. PERFIS FALSOS EM APLICATIVOS DE RELACIONAMENTO.....	59
7.1. O que são perfis falsos em aplicativos de relacionamento?	60
7.2. Exemplos de perfis falsos em apps de relacionamento	60
7.2.1. Manipulação emocional	60
7.2.2. Golpes românticos (romance scams)	60
7.2.3. Coleta de dados pessoais	61
7.2.4. Aumento de ego ou espionagem	61
7.2.5. Consequências offline inapropriadas	62
7.3. Por que os perfis falsos nesses apps são preocupantes?	62
7.4. Como reconhecer um perfil falso em apps de relacionamento?	63
7.5. Como prevenir o contato com perfis falsos?	64
7.6. O que fazer quando somos afetados por perfis falsos?	65
8. GLOSSÁRIO DE TERMOS.....	67
9. AUTORES.....	73



Prefácio

Este manual é o resultado de um processo partilhado entre trabalhadores juvenis e educadores que decidiram encarar de frente um tema muitas vezes deixado de lado, tratado com constrangimento ou ignorado: como os jovens vivem a intimidade no ambiente digital. Os espaços digitais não são uma realidade paralela; para muitos, são o lugar onde os relacionamentos começam, os limites são postos à prova e a identidade ganha forma. Enquanto trabalhadores e trabalhadoras de juventude, ignorar isso seria falhar completamente na essência do nosso trabalho.

As páginas que se seguem não apresentam instruções fixas nem respostas definitivas. Este é um documento em construção, moldado através do diálogo, da prática e da experimentação além-fronteiras. Ao longo de vários meses, profissionais de juventude de seis organizações – Mosaica (Itália), Kultur und Art (Alemanha), Caminho (Portugal), Pangaea Youth Network (Dinamarca), Club for UNESCO of Piraeus and Islands (Grécia) e Uno (Espanha) – contribuíram com o seu tempo, perguntas e experiência para este processo. A motivação não surgiu de uma obrigação formal, mas da convicção de que o trabalho com jovens pode (e deve) ser um espaço onde conversas desconfortáveis acontecem com cuidado, e onde a realidade digital recebe a mesma atenção que damos à vida offline.

Este manual parte de uma premissa fundamental: os trabalhadores de juventude não são apenas observadores da mudança, mas participantes ativos na forma como ela acontece. As suas ferramentas não são abstratas – são o tempo, a confiança, a paciência e a capacidade de escutar. Quando bem utilizadas, essas ferramentas ajudam os jovens a navegar a complexidade com autonomia, e não com confusão. E quando os trabalhadores de juventude levam esse conhecimento para a comunidade, o impacto vai muito além dos workshops ou das atividades. Muda atitudes. Eleva expectativas. Cria espaço para novas formas de segurança, responsabilidade e conexão.

Se existe uma ideia central neste trabalho, é esta: a intimidade digital não é uma ameaça nem uma moda passageira – é parte da experiência humana contemporânea. Apoiar os jovens a explorá-la de forma consciente não é uma opção. É uma responsabilidade, e parte essencial daquilo que o trabalho juvenil precisa de ser.

Este manual é uma contribuição para essa mudança. Esperamos que seja útil. E esperamos, acima de tudo, que seja apenas o começo.

Arsen Sartayev
Hadi Ghamlouch
Dilara Levent
Lena Grünter
Kanat Uzakbayev

Carlos Pérez Valera
Isabel Agudo Rueda
Martin Reverte
Ainhoa Andreu
Laura Monje

José Dias
Gabriela Henriques
Mafalda Rego
Ari Alves
Beatriz Sá

Algimantas Dževečka
Bogdan Triboi
Bogdan Cociurca
Adriana Fisticanu
Stoilka Georgieva

Ariadni Mavrogiannaki
Athina Kargakou
Elina Tsirkinidis
Kristiliana Pupi
Ektoras Kevrekidis

Isatou Camara
Angelica Carozza
Fatima Daffy
Tamara Hodak
Luca Bellino

Apresentação do projeto Conscious Bodies: E-ntimacy

Visão geral

"Conscious Bodies: E-ntimacy" é uma iniciativa transnacional que visa reforçar a capacidade dos trabalhadores de juventude para lidar com os desafios sensíveis – e muitas vezes negligenciados – que os jovens enfrentam nas relações íntimas online. À medida que as plataformas digitais moldam cada vez mais a forma como os relacionamentos começam, se desenvolvem e, por vezes, terminam, o projeto oferece aos profissionais as ferramentas e os conhecimentos necessários para promover conexões digitais mais saudáveis e seguras. O projeto capacita os trabalhadores de juventude a apoiar melhor os jovens na gestão das suas interações online com empatia, consciência e segurança, explorando as dimensões digitais da intimidade, como o sexting, o compartilhamento de imagens, o consentimento digital, os riscos associados à inteligência artificial e muito mais.



Apresentação do projeto Conscious Bodies: E-ntimacy

Objetivos

● Criar um ambiente seguro e aberto:

Estabelecer uma atmosfera de confiança e transparência, promovendo a comunicação aberta entre os trabalhadores de juventude sobre as dificuldades, necessidades e preocupações relacionadas com as relações íntimas no ambiente digital. O nosso objetivo é promover a construção de confiança mútua e compreensão.

● Desconstruir crenças nocivas:

Analisar criticamente e desconstruir narrativas e suposições prejudiciais sobre relacionamentos românticos e sexuais que são amplamente partilhadas tanto por jovens como por profissionais da juventude. Este processo incentiva a adoção de hábitos mais saudáveis e seguros.

● Orientar os profissionais sobre segurança online:

Criar recursos úteis e ferramentas educativas de longo prazo no âmbito da educação não formal, como um manual online e um guia em vídeo, para informar e capacitar jovens e trabalhadores de juventude sobre:

- Identificação de roubo de identidade, violação de dados pessoais e fraudes online
- Consciencialização sobre os perigos e consequências da exposição íntima na internet (como sexting, partilha de imagens, pornografia de vingança e riscos ligados à inteligência artificial)
- Implementação de medidas preventivas e preparação para reagir perante ameaças digitais

● Sensibilizar para os riscos da exposição íntima online:

Dotar os trabalhadores de juventude com competências para educar os jovens sobre os riscos legais, sociais e emocionais associados a comportamentos inseguros ou inadequados no espaço digital íntimo, como exploração, sextorsão ou cyberbullying.

Apresentação do projeto Conscious Bodies: E-ntimacy

Resultados esperados e impacto

Principais produtos

- Um manual digital com conteúdos educativos e diretrizes para trabalhadores de juventude que lidam com o tema da intimidade digital
- Um guia em vídeo que complementa o manual com ferramentas de aprendizagem visuais

Eventos multiplicadores

Cada organização parceira irá organizar um evento local para apresentar os resultados do projeto, divulgar o manual e o vídeo guia, e envolver a comunidade através de debates, palestras e momentos de partilha.

Impacto a longo prazo

- Promoção de uma nova cultura de comportamentos online mais seguros entre os jovens
- Reforço das competências dos trabalhadores de juventude em toda a Europa
- Criação de uma rede crescente de profissionais formados e educadores de pares que promovem o bem-estar digital e práticas responsáveis de intimidade online

Através destas ações, o projeto pretende gerar conhecimento e criar um efeito multiplicador mais amplo, à medida que os participantes regressam às suas comunidades com uma compreensão mais profunda e um compromisso ativo com o apoio a relações online conscientes, respeitosas e seguras.

Parceiros

ITÁLIA – A Mosaica é uma associação com ampla experiência em educação para jovens, comunicação, desenvolvimento de projetos e trabalho no setor sem fins lucrativos. Fundada com o objetivo de promover a igualdade, a inclusão social e a educação não formal, a Mosaica cria espaços seguros e transformadores para o diálogo, a criatividade e a participação.

A nível local, a Mosaica realiza oficinas sobre facilitação, igualdade de género, combate à discriminação e inteligência emocional, apoiando jovens em Roma a criar conexões, crescer e inspirar mudanças. A associação colabora com instituições públicas e privadas e tem como missão capacitar os jovens a tornarem-se cidadãos ativos e inclusivos – tanto a nível local quanto internacional.



**PANGAEA
YOUTH
NETWORK**

DINAMARCA – A Pangea Youth Network conecta jovens de diferentes culturas através de intercâmbios educativos, experiências interculturais e oportunidades no âmbito dos programas Erasmus+ e Nordplus. A organização promove a aprendizagem ao longo da vida, a cooperação global e o empoderamento juvenil.

Os seus programas são focados no desenvolvimento de competências, na valorização da diversidade e na promoção da inovação impulsionada pelas comunidades. Com atividades que vão desde workshops locais até mobilidades internacionais, a Pangea apoia os jovens para que se tornem cidadãos ativos, conscientes e inclusivos, preparados para construir um futuro sustentável.

PORTUGAL – A Caminho Coop é uma cooperativa social sem fins lucrativos fundada em 2022 para enfrentar os desafios da juventude através de políticas públicas, educação não formal e inovação social. A equipa reúne experiência a nível local e internacional, com foco no reforço de competências de trabalhadores de juventude, educadores e decisores políticos.

A Caminho é especializada na criação de Planos Municipais de Juventude, Conselhos de Juventude e metodologias de aprendizagem gamificada em temas como sustentabilidade, empreendedorismo e competências digitais. A cooperativa também desenvolve e gere projetos Erasmus+ e de participação cívica, oferecendo aos jovens ferramentas para refletir, criar e liderar mudanças nas suas comunidades.



Parceiros

ESPAÑA – A Asociación Uno é uma organização sem fins lucrativos sediada em Valência, com foco na aprendizagem ao longo da vida e no desenvolvimento da inteligência socioemocional. Fundada em 2021, a Uno atua em quatro áreas principais: inclusão social, igualdade de género, sustentabilidade e desenvolvimento emocional.

A associação apoia comunidades marginalizadas através da educação não formal, de eventos culturais e desportivos, e de atividades que promovem o espírito comunitário. A Uno tem experiência em diversos projetos Erasmus+ e também participa em propostas no âmbito do programa Horizonte Europa. A sua equipa é especializada em gestão de projetos, conceção de metodologias de educação não formal, formação e disseminação.



GRÉCIA – O Club for UNESCO of Piraeus and Islands é uma organização sem fins lucrativos fundada em 2004. Promove os valores da UNESCO, com foco na educação, nos direitos humanos, no património cultural e no desenvolvimento sustentável.

O clube trabalha com jovens, migrantes e grupos vulneráveis através da educação não formal, das artes, do diálogo intercultural e de projetos financiados pela União Europeia. Organiza regularmente atividades locais e internacionais – incluindo oficinas, formações e campanhas de sensibilização – com o objetivo de capacitar os jovens e promover a inclusão social.

ALEMANHA – A Kultur & Art Initiative, fundada em 2002, promove o diálogo intercultural, a inclusão e a cidadania ativa através dos meios de comunicação e da educação não formal. Sediada em Detmold, a organização é responsável pela realização do Festival Internacional de Curtas-Metragens de Detmold, um evento cultural acessível e inclusivo que atrai milhares de pessoas todos os anos.

O seu trabalho com jovens inclui oficinas interculturais, projetos criativos com meios audiovisuais e uma forte participação em programas da União Europeia como o Erasmus+. A Kultur & Art tem como foco dar voz a comunidades diversas, permitindo que os jovens se envolvam ativamente na produção cultural e na transformação social.



Introdução

Explorando o mundo da intimidade digital

Bem-vindo a um guia criado para te ajudar a compreender e explorar o mundo complexo e em constante evolução da intimidade digital.

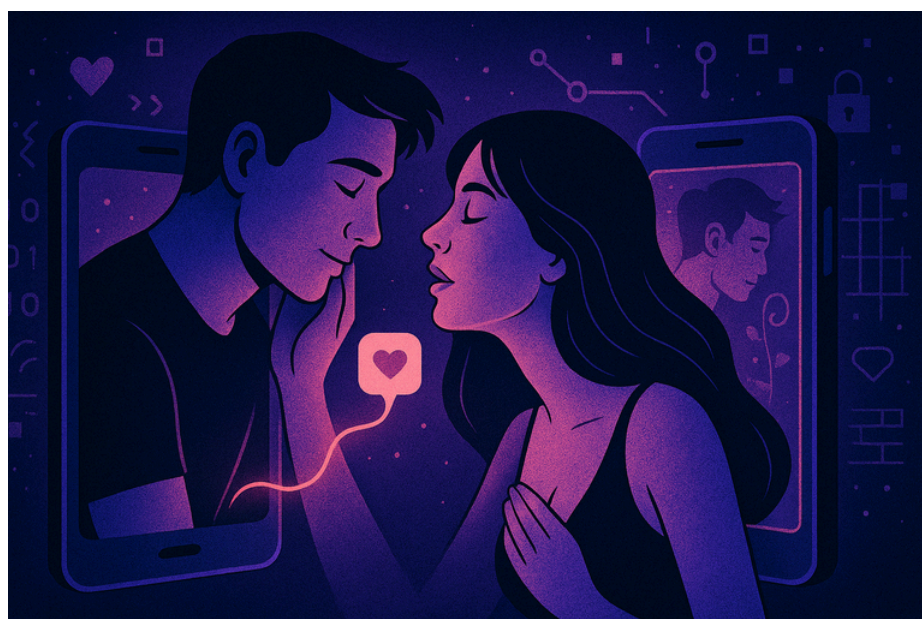
Num tempo em que as nossas vidas estão cada vez mais ligadas à tecnologia, os nossos relacionamentos, conexões e formas de expressar quem somos são frequentemente moldados pelas interações online.

Este manual tem como objetivo esclarecer o que significa viver a intimidade num espaço digital, explorando tanto as possibilidades entusiasmantes quanto os desafios importantes que esse cenário traz consigo.

Compreender a intimidade digital

A intimidade digital refere-se à forma como as pessoas se conectam, partilham e expressam proximidade e vulnerabilidade através de plataformas e tecnologias digitais. Trata-se de como formamos, mantemos e vivemos relações pessoais online – desde mensagens casuais até trocas profundamente íntimas.

Isso pode incluir desde partilhas de pensamentos e sentimentos em conversas privadas até o envio de conteúdos explícitos entre parceiros. À medida que a nossa dependência da comunicação digital aumenta, também cresce a complexidade dessas conexões íntimas.



Introdução

Explorando o mundo da intimidade digital

Riscos e oportunidades no ambiente digital

O ambiente digital representa uma faca de dois gumes quando se trata de intimidade. Por um lado, oferece oportunidades sem precedentes:

- **Conexão ampliada:** As ferramentas digitais podem ajudar a manter relacionamentos à distância, facilitar a conexão para pessoas com ansiedade social e oferecer plataformas para a autoexpressão.
- **Exploração sexual:** Para muitos adultos, a intimidade digital permite uma forma segura e privada de explorar a sexualidade e comunicar-se com parceiros.
- **Criação de comunidades:** Os espaços digitais permitem que as pessoas encontrem comunidades e redes de apoio baseadas em interesses ou identidades comuns – incluindo aspectos relacionados com a sexualidade.

Por outro lado, o meio digital também apresenta riscos significativos:

- **Violação de privacidade:** A facilidade com que conteúdos digitais podem ser copiados, partilhados e disseminados torna a privacidade uma preocupação constante.
- **Partilha não consensual:** Um dos principais riscos, como evidenciado pela chamada “pornografia de vingança”, é a divulgação de imagens ou vídeos íntimos sem consentimento, causando danos emocionais e reputacionais graves.
- **Exploração e abuso:** O anonimato digital pode facilitar várias formas de exploração, incluindo coerção, chantagem e aliciamento online.
- **Desinformação e engano:** O ambiente digital pode dificultar a percepção de intenções reais ou da identidade das pessoas, abrindo espaço para enganos e manipulações.

Os capítulos seguintes vão ajudar-te a compreender melhor esses desafios e oportunidades, oferecendo conhecimento e ferramentas para apoiar uma vivência da intimidade digital de forma segura e responsável.

Pornografia de vingança



Pornografia de vingança

O que é pornografia de vingança?

Pornografia de vingança é a divulgação não consensual de imagens ou vídeos íntimos e sexualmente explícitos de outra pessoa. Trata-se da partilha de conteúdo privado sem a permissão da pessoa retratada, geralmente com a intenção de causar dano ou humilhação. Pornografia de vingança, também conhecida como pornografia não consensual ou violência sexual baseada em imagens, consiste na partilha de imagens ou vídeos íntimos e sexualmente explícitos de outra pessoa sem o seu consentimento, com o objetivo de causar embaraço, sofrimento, humilhação ou outro tipo de dano.

Essas imagens podem ter sido obtidas durante uma relação consensual ou por outros meios, como invasão de privacidade ou hacking. Embora muitas vezes o agressor seja um ex-parceiro em busca de “vingança”, a motivação nem sempre está ligada a vingança pessoal – por isso o termo “pornografia de vingança” pode ser enganoso.

Este tipo de prática é considerado crime em muitos países e aplica-se tanto à partilha online quanto offline desse tipo de conteúdo.

Exemplos de pornografia de vingança

1. Vídeo de campanha de sensibilização pública

“Sem desculpas.” – Ali Ryan sobre a partilha de imagens íntimas sem consentimento
Ali Ryan, fundadora e CEO da Goss Media, junta a sua voz à campanha de sensibilização pública que destaca o problema da partilha de imagens íntimas sem consentimento.

Este vídeo curto, parte da campanha “Sem Desculpas”, chama a atenção para os danos causados por este tipo de violência e apresenta as recentes mudanças na legislação da Irlanda, que visam proteger as vítimas e responsabilizar legalmente os agressores.

2. Vídeo sobre a linha de apoio do Reino Unido para vítimas

Este vídeo explica como funciona a linha de apoio do Reino Unido para vítimas de pornografia de vingança. O conteúdo inclui linguagem gestual e legendas.

A Revenge Porn Helpline oferece apoio a adultos com mais de 18 anos que foram afetados pela divulgação não consensual de imagens íntimas.

O vídeo apresenta uma visão geral do serviço e mostra de que forma a linha de apoio pode ajudar as vítimas.

Pornografia de vingança

Artigos

Artigo sobre Jasmine

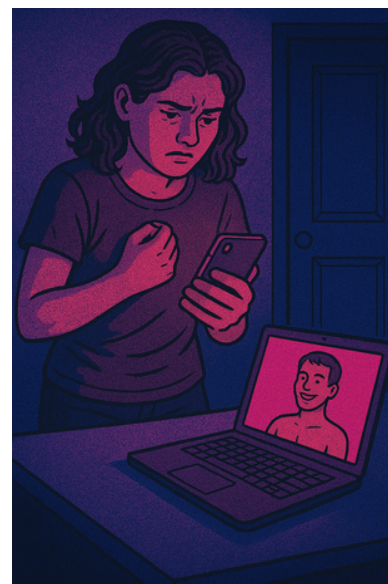
Jasmine é uma jovem de 28 anos do Reino Unido que, como muitas outras pessoas, nunca imaginou que pudesse ser vítima de pornografia de vingança. No entanto, de forma inesperada, uma amiga entrou em contacto com ela para alertá-la de que tinham encontrado imagens comprometedoras suas em vários sites.

Jasmine relata a montanha-russa emocional que é passar por uma experiência tão traumática – estados de paranoia, obsessões, medo constante e vergonha profunda.

É também importante destacar que, apesar de ter denunciado o caso, Jasmine conta que o agressor recebeu apenas uma advertência verbal.

Artigo sobre Zara e Georgia

O seguinte artigo reúne várias perspetivas sobre o trauma e os impactos de ser vítima de pornografia de vingança. Ao longo do texto, são abordados os casos e testemunhos de Zara McDermott e Georgia Harrison, assim como os seus conselhos sobre como evitar que mais pessoas passem pelo mesmo e de que forma proteger melhor as vítimas deste tipo de abuso.



Artigo sobre DL

No artigo seguinte, é apresentado um caso de desfecho positivo numa batalha judicial de uma vítima de pornografia de vingança no Texas. A mulher é identificada apenas pelas iniciais DL, e em 2022 entrou com um processo por assédio, depois de o seu ex-namorado ter publicado imagens íntimas suas na internet.

Ao longo da leitura, é possível analisar o comportamento do agressor e a manipulação emocional usada como forma de manter a vítima presa à relação abusiva, fazendo-a sentir-se impotente e sozinha. O artigo analisa o desfecho do processo judicial e como, apesar da vitória legal, o trauma permanece e exige cuidados contínuos. Ainda assim, o sucesso do caso contribui para restaurar a dignidade e o bom nome da vítima – algo essencial neste tipo de situações de abuso.

Pornografia de vingança

Por que a pornografia de vingança é importante?

A pornografia de vingança é importante porque constitui uma violação grave da privacidade, dignidade e segurança pessoal. Pode causar enorme sofrimento emocional, trauma psicológico, danos à reputação, exclusão social e até ameaças à segurança física da vítima. É uma forma de abuso sexual e cyberbullying, com consequências duradouras para o bem-estar e o futuro da vítima. Além disso, é ilegal.

Como reconhecer sinais de alerta de pornografia de vingança?

Reconhece-se a pornografia de vingança quando imagens ou vídeos íntimos de alguém são partilhados publicamente (ou em ambientes semi-públicos) sem o consentimento evidente da pessoa retratada. Isso pode ser percebido se a pessoa demonstra sofrimento, se o conteúdo é publicado por um ex-parceiro durante uma separação conflituosa, ou se o contexto da partilha indica uma intenção maliciosa e não um ato consensual.

Sinais de alerta que podem indicar risco de abuso com imagens íntimas:

● Pressão para enviar imagens/vídeos íntimos:

Um parceiro ou conhecido insiste constantemente para que envies fotos ou vídeos nus ou sexualmente explícitos, mesmo depois de demonstrares desconforto.

Utiliza manipulação emocional, chantagem afetiva ou ameaças para te forçar a enviar imagens.

Pressiona-te a enviar conteúdos cada vez mais explícitos, mesmo depois de já teres enviado alguns.

● Comportamento controlador ou manipulador:

O parceiro ou conhecido demonstra padrões de comportamento controlador na relação (por exemplo, isola-te de amigos ou familiares, vigia o teu telemóvel/redes sociais, tenta controlar as tuas decisões).

Usa imagens íntimas como forma de controlo, ameaçando divulgá-las se não fizeres o que ele exige.

Fica agressivo ou irritado quando recusas enviar imagens ou quando tentas impor limites.

Pornografia de vingança

● Ameaças de partilhar imagens:

Ameaças explícitas de divulgar imagens ou vídeos íntimos a amigos, familiares, colegas de trabalho ou em plataformas públicas se terminares a relação, não fizeres o que a pessoa quer ou por qualquer outro motivo.

Ameaças veladas ou “piadas” recorrentes sobre divulgar imagens íntimas.

● Tirar imagens sem consentimento:

Fotografar ou filmar-te nu(a) ou em situações íntimas sem o teu conhecimento ou consentimento explícito.

Gravar-te durante atividades privadas (como tomar banho ou usar a casa de banho) sem a tua autorização.

● Violação de confiança quanto a imagens previamente partilhadas:

Se já tiveste partilhado imagens íntimas de forma consensual num contexto privado (por exemplo, com um parceiro), e essa pessoa sugere ou ameaça divulgá-las publicamente.

● Comportamento obsessivo ou possessivo:

Demonstra ciúmes excessivos ou comportamentos de posse, especialmente quando interages com outras pessoas.

Persegue-te ou assedia-te, seja online ou presencialmente.

● Exigir elementos identificáveis nas imagens:

Insiste para que o teu rosto, tatuagens, marcas de nascença ou outras características identificáveis estejam visíveis nas imagens que envias. Isso facilita a identificação e pode ser usado para te expor sem consentimento.

● Avanços sexuais demasiado rápidos em novos relacionamentos ou interações online:

Alguém que acabaste de conhecer online ou com quem estás a iniciar uma relação tenta acelerar rapidamente para conversas sexuais ou pedidos de imagens explícitas.

Envia-te imagens íntimas não solicitadas e exige que retribuas.

Se reconheceres algum destes sinais de alerta, é fundamental colocares a tua segurança em primeiro lugar. Não é tua culpa se alguém te ameaça ou partilha imagens íntimas sem o teu consentimento. Existem recursos e apoios disponíveis para te ajudar.

Pornografia de vingança

Como prevenir a pornografia de vingança?

- Tenha cautela ao compartilhar: Pense bem antes de enviar ou permitir que o/a fotografem de forma sexualmente explícita, mesmo com parceiros/as de confiança. Depois de uma imagem circular, perde-se o controle sobre ela.
- Use as definições de privacidade: Garanta que os seus dispositivos e contas online têm definições de privacidade robustas.
- Conversem sobre consentimento: Se criarem conteúdo íntimo, falem explicitamente sobre o que pode e o que não pode ser feito com essas imagens, salientando que são apenas para uso privado.
- Conheça os seus direitos: Informe-se sobre as leis na sua jurisdição relativas à partilha não consensual de imagens.

Como prevenir a pornografia de vingança? (Do ponto de vista de um trabalhador juvenil)

- Educação sobre consentimento e limites claros: Isso é fundamental. Não se trata apenas de "não compartilhar", mas de entender que toda pessoa tem o direito de dizer "não" a qualquer momento, e que a confiança não substitui o consentimento. É importante promover o diálogo aberto sobre o que é confortável ou não, antes de qualquer tipo de partilha íntima.
- Literacia digital e pensamento crítico: Ajudar os jovens a entender como funcionam as plataformas digitais, quem tem acesso ao quê e quais são as consequências a longo prazo de compartilhar conteúdos online. Promover o pensamento crítico sobre as pressões sociais e as expectativas digitais em torno da intimidade.
- Construção da autoestima e resiliência: Muitos casos de sexting ou partilha de imagens íntimas ocorrem devido à pressão dos pares, insegurança ou busca por validação. Trabalhar a autoestima dos jovens pode ajudá-los a tomar decisões mais conscientes e a resistir à pressão. A resiliência é essencial para lidar com as consequências caso algo corra mal.

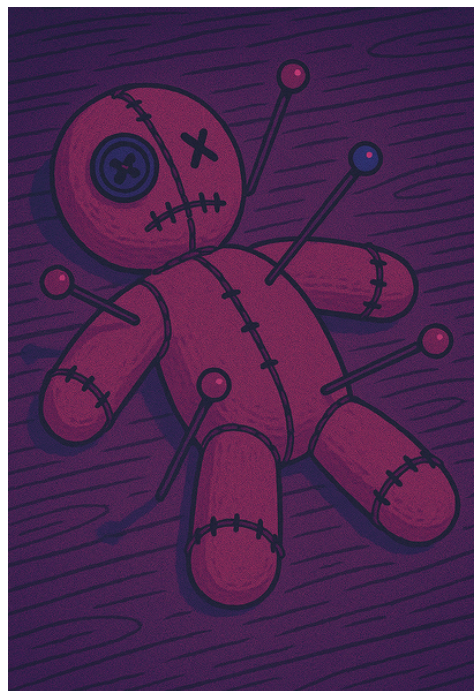
Pornografia de vingança

● Canais de apoio e confiança: Criar um ambiente onde os jovens se sintam seguros para falar sobre estes temas sem medo de serem julgados. Deixar claro que existem adultos de confiança (pais, professores, animadores juvenis, etc.) e serviços de apoio (linhas de ajuda, psicólogos) a quem podem recorrer se precisarem de ajuda ou se algo acontecer.

● Compreensão das consequências legais e emocionais: Não se trata apenas de um “erro”; pode ter consequências legais sérias (difamação, violação de privacidade, entre outras) e consequências emocionais devastadoras (ansiedade, depressão, estigma). É importante que os jovens entendam a gravidade do impacto que isso pode ter nas suas vidas e nas vidas dos outros.

O que fazer quando acontece pornografia de vingança?

- Não se culpe: O único responsável por este crime é o agressor.
- Preserve provas: Faça capturas de ecrã, guarde os links (URLs) e documente todas as vezes que as imagens forem partilhadas.
- Denuncie nas plataformas: Contacte os sites, redes sociais ou aplicações onde as imagens foram publicadas e solicite a sua remoção.
- Procure apoio jurídico: Consulte um advogado para conhecer as suas opções legais, incluindo notificações extrajudiciais, processos civis e queixas-crime contra o agressor.
- Contacte as autoridades: Apresente uma queixa à polícia. Este é um crime em muitos países.
- Procure apoio emocional: Fale com amigos de confiança, familiares ou organizações de apoio à vítima (como grupos de apoio ou terapeutas) para lidar com o impacto emocional.



Pornografia de vingança

O que fazer quando acontece pornografia de vingança? (do ponto de vista de um trabalhador juvenil)

Quando um jovem enfrenta uma situação de sexting ou pornografia de vingança, trata-se de um momento extremamente difícil – e o papel do trabalhador juvenil é fundamental para oferecer apoio e orientação. Aqui está como abordar a situação:

- Validar os sentimentos e garantir a segurança em primeiro lugar:

A prioridade absoluta é o bem-estar do jovem. Começa por dizer: "Isto não é culpa tua. O que te aconteceu está errado, e tu mereces apoio." Cria um espaço seguro onde a pessoa se sinta à vontade para expressar as suas emoções sem julgamento. Pergunta se se sente segura e se há algum risco imediato que precise de atenção.

- Dar-lhe ferramentas para retomar o controlo (quando possível):

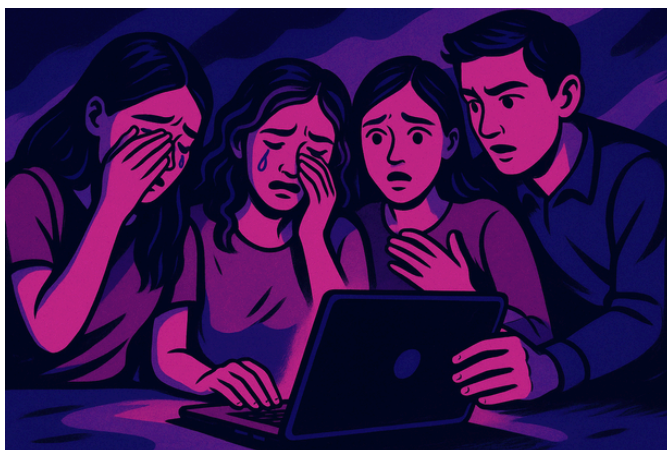
Embora o jovem possa sentir-se completamente sem controlo, ajuda-o a identificar o que ainda pode gerir. Isso inclui:

1. Recolher provas de forma segura:

Orienta-o sobre como tirar capturas de ecrã, guardar links e registar datas e horários em que as imagens foram partilhadas. Explica por que isto é importante – ajuda nos processos de denúncia e em possíveis ações legais. Enfatiza que não precisa rever as imagens se isso for demasiado perturbador, apenas que registe as provas.

2. Denunciar nas plataformas:

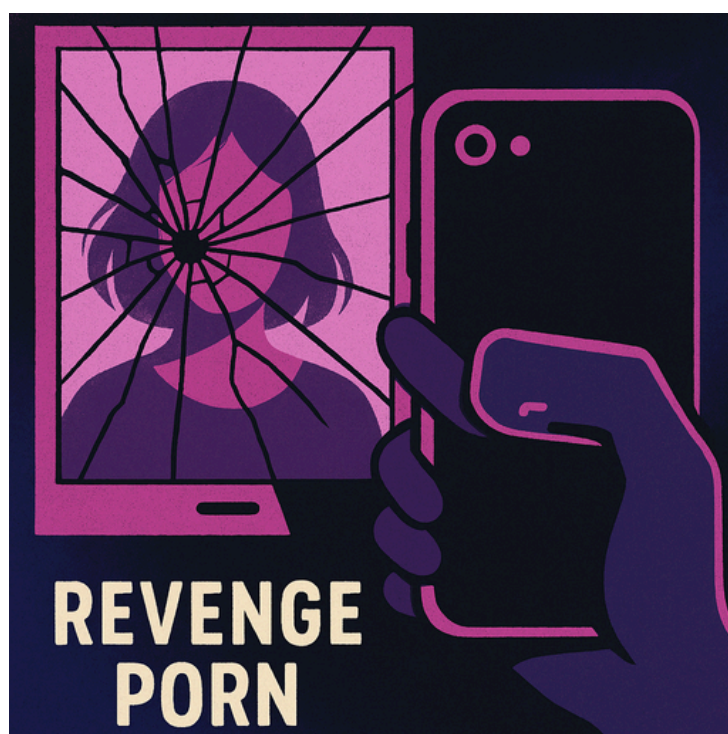
Ajuda o jovem a navegar pelo processo de denúncia do conteúdo nas redes sociais, sites ou aplicações onde as imagens foram partilhadas. Mostra-lhe onde estão as ferramentas de denúncia e explica que muitas dessas plataformas têm políticas contra a partilha de imagens não consensuais. Oferece-te para fazer isso em conjunto, se a pessoa se sentir confortável.



Pornografia de vingança

- Conectá-los com apoio profissional: O teu apoio é essencial, mas a pessoa jovem também precisará de ajuda especializada.
 1. Apoio jurídico: Explica que isto é um crime e que existem vias legais a seguir. Sugere que fale com um advogado ou que contacte organizações que oferecem aconselhamento jurídico gratuito para vítimas. Podes ajudá-la a encontrar esses recursos.
 2. Autoridades policiais: Fala sobre a possibilidade de apresentar uma queixa à polícia. Explica que é uma situação séria e que a polícia pode investigar. Tranquiliza a pessoa dizendo que a sua privacidade será respeitada tanto quanto possível e que o foco está no agressor. Oferece-te para a acompanhar ou ajudá-la a preparar-se, caso decida seguir este caminho.
 3. Apoio emocional e psicológico: Reforça a importância de cuidar da saúde mental. Sugere que entre em contacto com um terapeuta, psicólogo ou grupo de apoio a vítimas. Explica que falar com alguém que compreende pode fazer uma grande diferença no processo de superação do trauma. Podes ajudá-la a encontrar serviços locais.

- Reforça que não está sozinha: Lembra constantemente que muitas pessoas passam por situações semelhantes e que existe uma rede de apoio forte e acessível. Incentiva-a a procurar pessoas da sua confiança – amigos, familiares ou outros adultos – caso se sinta confortável em fazê-lo.



Sexting



Sexting

O que é sexting?

Sexting é o ato de enviar, receber ou encaminhar mensagens, fotografias ou vídeos sexualmente explícitos, principalmente entre telefones celulares ou outros dispositivos digitais. O termo é uma combinação de "sex" (sexo) e "texting" (mensagens de texto). O sexting pode ser consensual e fazer parte de interações românticas ou sexuais, mas também pode envolver riscos, especialmente quando as imagens são compartilhadas sem consentimento ou com pessoas que não são confiáveis.

Exemplos

Sexting adolescente leva a consequências legais

Um menino britânico de 14 anos enviou uma imagem nua para uma colega de classe via Snapchat, que foi salva e compartilhada. Embora não tenha sido preso, o incidente foi registrado como um crime de "produção e distribuição de imagens indecentes de uma criança", o que pode afetar suas perspectivas de emprego futuras.



Por que o sexting é importante?

O sexting é importante porque, embora possa ser uma forma consensual de intimidade ou exploração para adultos, carrega riscos significativos, especialmente para menores.

- Para adultos: os riscos incluem a possibilidade de que as imagens vazem ou sejam usadas como pornografia de vingança se o relacionamento terminar mal, ou a possibilidade de coerção.
- Para menores: pode levar a sérias consequências legais (leis de pornografia infantil), cyberbullying se as imagens forem compartilhadas sem consentimento, chantagem, exploração por predadores e grande sofrimento emocional se o conteúdo se tornar viral ou cair em mãos erradas. Também levanta questões sobre o verdadeiro consentimento quando se trata de cérebros em desenvolvimento.

Sexting

Como reconhecer sinais de alerta no sexting?

O sexting pode ser uma parte consensual e saudável de um relacionamento, mas traz sinais de alerta significativos quando se torna não consensual, forçado ou indicativo de dinâmicas de poder prejudiciais. Aqui estão alguns sinais de alerta a serem observados no sexting, semelhantes às mensagens em geral, mas com foco em conteúdo íntimo:

- **Pressão e coerção:** Pedir repetidamente conteúdo explícito depois que você já disse não; desconsiderar sua recusa ou demonstrar decepção/raiva quando você se nega a enviar imagens ou vídeos.
- **Chantagem emocional ou manipulação para obter conteúdo:** “Se você me amasse, me mandaria uma foto”, “Você está me provocando”, ou insinuar que o relacionamento sofrerá se você não concordar.
- **Ameaças de terminar o relacionamento ou retirar afeto:** Usar a falta de envio de conteúdo íntimo como forma de pressão.
- **Pressão por conteúdos mais explícitos do que você se sente confortável:** Começar com pedidos mais leves e depois aumentar, ultrapassando seus limites.
- **Envio de conteúdo explícito não solicitado e exigência de reciprocidade:** Enviar nudes ou imagens explícitas próprias sem seu consentimento e depois exigir que você faça o mesmo. Isso pode ser uma forma de coerção digital.
- **Insistência em poses ou características identificáveis:** Exigir que seu rosto, tatuagens ou outros traços identificáveis estejam visíveis, facilitando que as imagens sejam ligadas a você caso sejam compartilhadas.
- **Pressão para assumir riscos (ex.: em público, com outras pessoas presentes):** Sugerir ou exigir que você produza conteúdo em situações que o deixem desconfortável ou inseguro.

Sexting

● Falta de respeito pelos limites e pela privacidade

- Compartilhar ou ameaçar compartilhar seu conteúdo explícito com outras pessoas: Este é um grande sinal de alerta e muitas vezes ilegal. Qualquer indício desse comportamento, mesmo como uma “piada”, é uma preocupação séria.
- Fazer capturas de tela ou salvar conteúdo sem permissão: Se você enviou algo entendendo que era efêmero ou apenas para os olhos da pessoa, e ela indica que salvou sem pedir.
- Exigir acesso ao seu dispositivo ou contas para verificar seu histórico de sexting: Uma invasão grave de privacidade e um sinal de comportamento controlador.
- Criticar seu corpo ou aparência com base nos sextos: Fazer comentários negativos ou depreciativos sobre seu corpo depois de receber conteúdo íntimo.
- Encaminhar seu conteúdo explícito para si mesmos via outro dispositivo/conta: Se a pessoa salva em outro celular ou envia para o próprio e-mail sem o seu conhecimento, isso demonstra desrespeito pela sua privacidade.
- “Brincar” sobre compartilhar seu conteúdo: Mesmo apresentado como humor, pode ser uma forma de testar limites ou ameaçar de maneira sutil.

Comportamentos controladores e manipuladores:

- Usar o sexting como forma de controle: Retirar afeto ou atenção a menos que envie conteúdo explícito.
- Vigiar a sua atividade online relacionada com conteúdo explícito: Verificar as suas redes sociais em busca de comportamentos “flirty” ou interações de carácter sexual com outras pessoas.
- Gaslighting sobre acordos prévios de sexting: Negar que havia um acordo de manter o conteúdo privado ou afirmar que deu “consentimento” para algo que na realidade não consentiu.
- Envergonhar ou culpabilizar pela sua história ou preferências sexuais: Utilizar informações obtidas através do sexting para envergonhar ou manipular.
- Foco obsessivo em sexting no início da relação: Quando a principal ou esmagadora forma de comunicação é pressionar para obter conteúdo explícito, em vez de criar uma ligação genuína.



Sexting

● Sinais de alerta gerais (ampliados no contexto do sexting):

- A sua intuição: Se algum aspeto da interação de sexting o/a fizer sentir-se desconfortável, pressionado/a, explorado/a ou inseguro/a, confie nesse sentimento.
- Sentir que deve enviar conteúdo explícito: Esta é uma mentalidade perigosa; nunca deve nada a ninguém em termos de imagens íntimas.
- Isolamento: Se a insistência no sexting o/a leva a afastar-se de amigos ou de outras atividades, ou se a outra pessoa o/a desencoraja de manter ligações com os outros.
- Comportamento inconsistente: Ser carinhoso/a e atencioso/a, mas depois exigir e pressionar quando se trata de conteúdo explícito.

Se se deparar com algum destes sinais de alerta, é fundamental priorizar a sua segurança e bem-estar.

Interrompa o envio de conteúdo explícito, estabeleça limites claros e, se o comportamento persistir ou escalar, procure apoio junto de amigos/as de confiança, familiares ou recursos profissionais. A partilha não consensual de imagens íntimas é ilegal em muitos lugares e existem organizações dedicadas a apoiar vítimas de abuso baseado em imagens.

Como prevenir os riscos do sexting?

1. Compreenda os riscos: Tenha consciência de que, uma vez enviada uma imagem, perde o controlo sobre ela. Pode ser guardada, copiada e reenviada.
2. Pense antes de enviar: Considere as potenciais consequências de enviar conteúdo explícito. Poderia esta imagem ser usada contra si?
3. O consentimento é fundamental: Nunca envie conteúdo explícito de outra pessoa sem o seu consentimento explícito e entusiástico. Nunca pressione ninguém a enviar conteúdo.
4. Definições de privacidade: Use palavras-passe fortes e definições de privacidade nos seus dispositivos e contas.
5. É importante entender que esta é uma prática comum, por isso, se a fizer, tente fazê-lo da forma mais saudável e segura possível. Evite mostrar o rosto ou outras partes/locais/coisas que sejam reconhecíveis; evite colocar-se numa posição vulnerável em que possa facilmente perder o controlo, como escrever coisas que comprometam a sua integridade.

Sexting

6. Para os pais (em relação a menores):

- Comunicação aberta: Fale com os seus filhos sobre sexting, os seus riscos e as implicações legais de uma forma não julgadora. Não culpe o seu filho. Faça-o sentir-se validado e compreendido.
- Definir limites: Estabeleça regras claras sobre o uso do telemóvel e as interações digitais. Não seja apenas o melhor amigo do seu filho, estabeleça limites e fronteiras. Eduque de forma lúdica, mas séria. Abra a discussão com as crianças, deixe que tenham voz e explique por que disse não ou por que não podem fazer algo.
- Monitorizar (de forma adequada): Esteja atento ao que o seu filho faz online sem invadir excessivamente a sua privacidade. Utilize ferramentas de controlo parental, se necessário. Mas seja sempre honesto.

Como prevenir os riscos do sexting? (do ponto de vista de um trabalhador de juventude)

● Compreender e discutir os riscos reais: Em vez de focar apenas na ideia de “perder o controlo”, é importante ter uma conversa mais profunda sobre as várias formas como as imagens podem ser partilhadas.

- Uma vez enviada, é quase impossível recuperá-la. Ajude os jovens a entender que, mesmo confiando em alguém, um telemóvel pode ser perdido, roubado, hackeado ou a relação pode terminar. As imagens podem ser guardadas, copiadas e reenviadas sem o seu conhecimento ou consentimento.
- Pressão e chantagem: Fale sobre como o sexting pode levar a situações de pressão ou chantagem (sextorsão), em que alguém pode ameaçar partilhar as imagens para obter mais conteúdo ou outras coisas.
- Impacto na reputação e no futuro: Explique como a circulação de uma imagem pode afetar a sua reputação na escola, com amigos, familiares e até em futuras oportunidades de emprego ou admissões universitárias.

● Pense antes de enviar (O “teste dos avós”): Incentive os jovens a parar e refletir: “Eu ficaria confortável se esta imagem fosse vista pelos meus avós, pelo meu professor ou por um futuro empregador?” Se a resposta for não, então não devem enviá-la. Esta é uma ferramenta simples e eficaz para avaliar o risco.

Sexting

O que fazer quando o sexting corre mal?

- O consentimento é ABSOLUTAMENTE fundamental: Este é o pilar de qualquer conversa sobre sexting.
 - O meu corpo, as minhas regras. Reforce que cada pessoa tem o direito de decidir o que faz ou não faz com o seu corpo e com as suas imagens. Ninguém deve sentir-se pressionado ou coagido a enviar conteúdo sexual.
 - O consentimento é contínuo e revogável. Explique que dar consentimento para enviar uma imagem não significa consentir que seja partilhada com outras pessoas. E o consentimento pode ser retirado a qualquer momento. Se alguém mudar de ideia, a imagem deve ser apagada.
 - Não é um jogo. Deixe claro que pressionar alguém a enviar conteúdo sexual é inaceitável e pode ter consequências graves.
- Definições de privacidade e segurança digital:
 - Proteja o seu espaço digital. Ajude os jovens a configurar palavras-passe fortes, a utilizar as definições de privacidade em todas as plataformas (redes sociais, apps de mensagens) e a estarem conscientes de quem tem acesso às suas informações.
 - Não partilhe logins. Saliente a importância de nunca partilhar credenciais de acesso, mesmo com amigos próximos ou parceiros.
- Para os pais (do ponto de vista de um trabalhador de juventude – como apoiar os pais):
 - Comunicação aberta e sem julgamentos é a melhor prevenção. Oriente os pais a criarem um ambiente onde as crianças se sintam seguras para falar sobre sexting, os seus medos, curiosidades ou pressões que sentem. Reforce que culpar o jovem só o levará a fechar-se. É essencial validar os seus sentimentos e mostrar compreensão.
 - Limites e regras claras, explicados e justificados. Ajude os pais a entender que definir regras sobre o uso do telemóvel e as interações online é essencial. Explique a importância de justificar por que essas regras existem, envolvendo os jovens na discussão, para que compreendam as razões por trás dos “nãos”. Não se trata de ser o “melhor amigo”, mas sim um guia e protetor.
 - Monitorização consciente e transparente. Oriente os pais a estarem atentos às atividades online dos filhos, mas de uma forma que respeite a sua crescente privacidade. Se forem usadas ferramentas de controlo parental, é vital ser honesto sobre o seu uso e propósito, promovendo confiança em vez de segredo. Enfatize que a monitorização deve ter como objetivo a segurança, e não a punição.

Sexting

O que fazer quando o sexting corre mal?

- Se é menor de idade envolvido em sexting (ou se o seu filho está):
 - NÃO apague: Guarde todas as provas, incluindo mensagens e imagens.
 - Fale com um adulto de confiança: Para menores, procure apoio junto de um pai/mãe, tutor, professor ou outro adulto de confiança.
 - Procure ajuda: Se as imagens foram partilhadas sem consentimento ou se existe qualquer forma de exploração, contacte imediatamente as autoridades. Muitas organizações são especializadas em apoiar jovens nestas situações.
 - Denuncie às plataformas: Se as imagens forem partilhadas em redes sociais, reporte à plataforma.
 - Procure apoio emocional: Consulte um psicólogo ou terapeuta para lidar com o impacto emocional da situação.
- Se receber sexts indesejados: Bloqueie o remetente e denuncie à plataforma, se necessário. Não interaja com o conteúdo. Não responda. Denuncie às autoridades.

O que fazer quando o sexting corre mal? (do ponto de vista de um trabalhador de juventude)

- Se é menor de idade envolvido em sexting (ou se o seu filho está):
 - NÃO apague: Guarde todas as provas, incluindo mensagens e imagens.
 - Fale com um adulto de confiança: Para menores, procure apoio junto de um pai/mãe, tutor, professor ou outro adulto de confiança.
 - Procure ajuda: Se as imagens foram partilhadas sem consentimento ou se existe qualquer forma de exploração, contacte imediatamente as autoridades. Muitas organizações especializam-se em apoiar jovens nestas situações.
 - Denuncie às plataformas: Se as imagens forem partilhadas em redes sociais, reporte à plataforma.
 - Procure apoio emocional: Consulte um psicólogo ou terapeuta para lidar com qualquer sofrimento emocional.
- Se receber sexts indesejados: Bloqueie o remetente e denuncie à plataforma, se necessário. Não interaja com o conteúdo. Não responda. Denuncie às autoridades.

Sexting

Quando o sexting consensual se torna não consensual

Se um jovem enviou imagens íntimas de forma consensual e estas foram depois partilhadas sem a sua permissão (o que rapidamente pode entrar no território da pornografia de vingança), a abordagem é semelhante à de lidar diretamente com esse tipo de situação:

- Isto NÃO é culpa tua. O que aconteceu está errado. Começa por validar os sentimentos do jovem e reforça que a culpa recai inteiramente sobre a pessoa que partilhou as imagens. Isto é fundamental para o bem-estar emocional.

Preservar provas (em segurança!): Orienta sobre como fazer capturas de ecrã, guardar links e documentar quaisquer mensagens ou situações em que as imagens estejam a ser partilhadas. Sublinhe que não é necessário olhar para as imagens se isso for demasiado doloroso, mas estas provas são vitais para apresentar queixa.

- Denunciar imediatamente às plataformas: Ajuda o jovem a compreender e a navegar no processo de denúncia do conteúdo nas redes sociais, sites ou aplicações onde foi publicado. A maioria das plataformas tem políticas rigorosas contra imagens íntimas não consensuais. Oferece-te para o acompanhar durante este processo.

- Procurar o apoio de um adulto de confiança: Incentiva a partilhar a situação com um adulto de confiança – pai/mãe, tutor, psicólogo escolar ou outro familiar. Se estiverem confortáveis, oferece-te para facilitar esta conversa.

- Explorar vias legais (é crime): Explica que partilhar imagens sem consentimento é crime em muitos países. Conecta a vítima com recursos de assistência jurídica ou com as autoridades locais. Reforça que o foco será sempre no agressor, não nela. Podes oferecer-te para acompanhar o jovem a apresentar queixa, se assim desejar.

- Priorizar o apoio emocional: O impacto psicológico pode ser enorme. Ajuda a encontrar acompanhamento psicológico, terapia ou grupos de apoio a vítimas. Lembra que é normal sentir-se sobrecarregado/a e que a ajuda profissional pode fazer uma grande diferença.

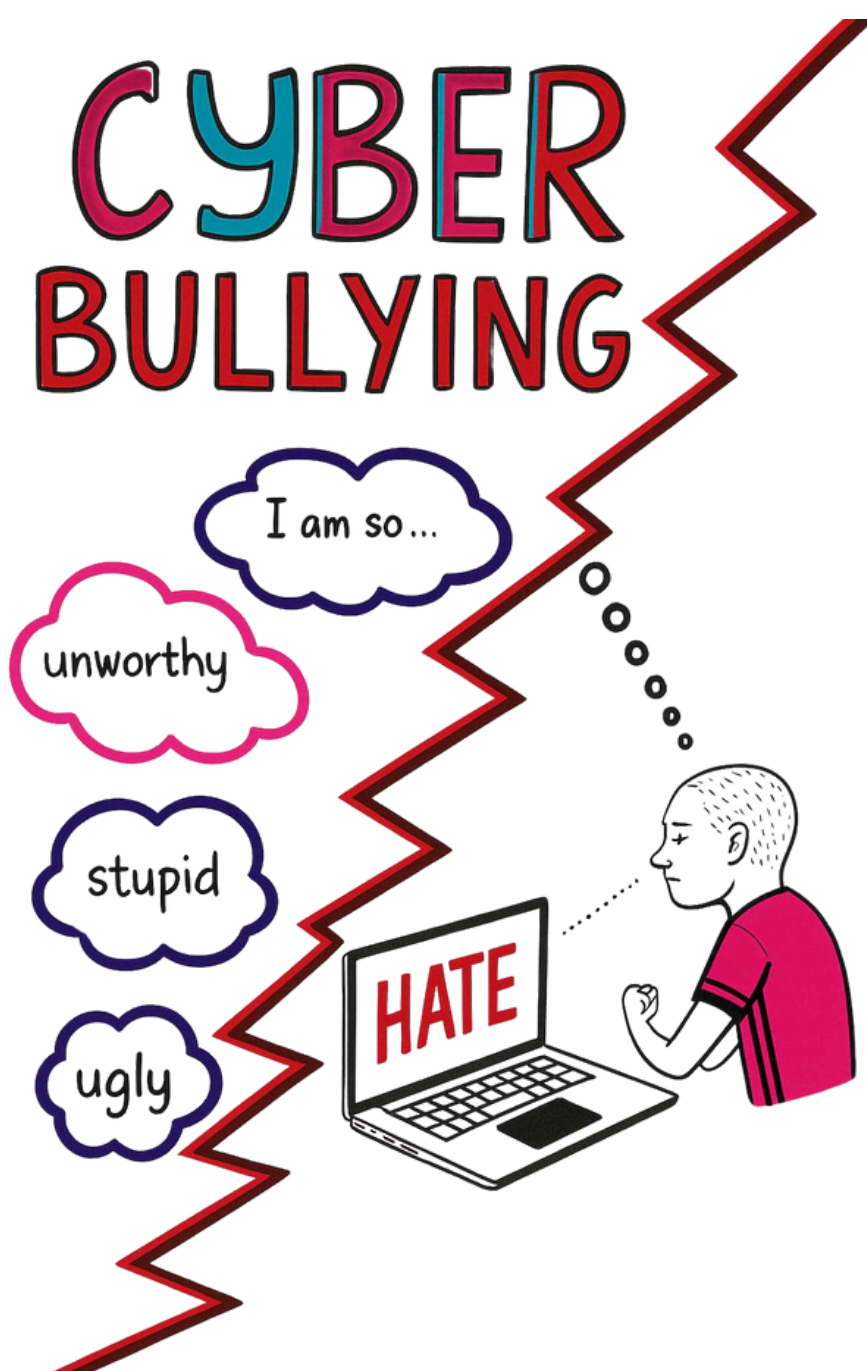
Sexting

Se um menor estiver envolvido em sexting

Quer seja sexting consensual que possa colocá-los em risco, ou estejam a enfrentar pressão, a ação imediata e de apoio é fundamental.

- **NÃO apague nada (ainda):** Aconselhe a preservar todas as provas, incluindo mensagens, imagens e conversas. Apagar pode dificultar a resolução da situação mais tarde.
- **Falar com um adulto de confiança:** Se recorrerem a si, ouça sem julgamentos. Se estiverem hesitantes em falar com os pais, ofereça-se para ser esse adulto de confiança ou ajude-os a identificar outra pessoa em quem se sintam seguros para confiar. O objetivo é envolver adultos que possam oferecer apoio e orientação.
- **Avaliar se há coerção ou exploração:** Este é um passo crucial. Faça perguntas com cuidado para perceber se houve pressão, ameaças ou algum elemento de exploração. Se for o caso, contacte imediatamente as autoridades. Organizações especializadas em exploração infantil também podem fornecer ajuda essencial.
- **Lidar com a partilha (se acontecer):** Se alguma imagem tiver sido partilhada sem consentimento, oriente-os nos passos de denúncia às plataformas, conforme explicado anteriormente.
- **Conectar com apoio em saúde mental:** Situações de sexting, especialmente quando envolvem pressão ou partilha, podem causar grande sofrimento. Facilite o acesso a um psicólogo ou terapeuta que possa ajudá-los a processar as emoções e a desenvolver estratégias de enfrentamento.
- **Se receberem sexts indesejados:**
 - **NÃO interagir nem responder!** Esta é a mensagem mais importante. Responder pode escalar a situação ou encorajar o remetente.
 - Bloquear imediatamente o remetente.
 - Denunciar à plataforma. A maioria das apps de mensagens e redes sociais tem opções para denunciar conteúdos e utilizadores indesejados ou inapropriados.
 - Considerar denunciar às autoridades, especialmente se for persistente, ameaçador ou envolver um menor a enviar a outro menor.

Ciberbullying e deepfake/erótica com IA



Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

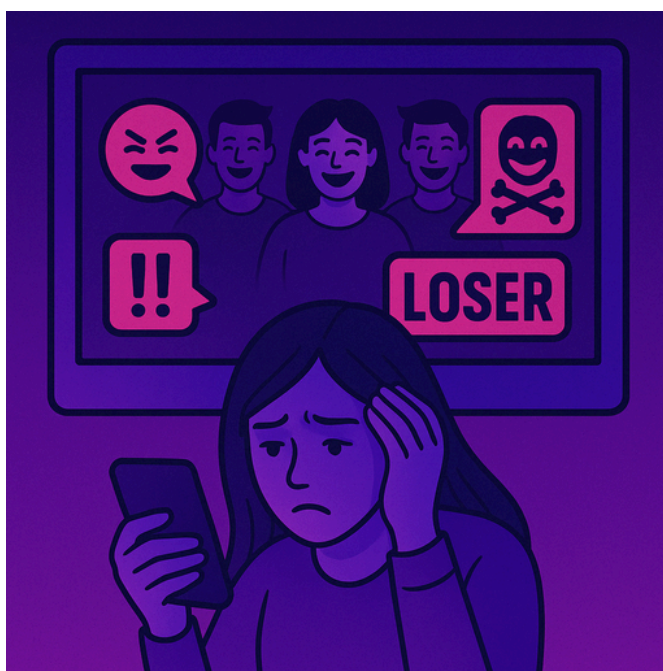
O que é o ciberbullying?

O ciberbullying é o bullying através do uso de tecnologias digitais. Pode acontecer em vários dispositivos e plataformas digitais. Trata-se de um comportamento repetido, com o objetivo de assustar, irritar ou envergonhar as pessoas visadas.

O ciberbullying envolve comportamentos nocivos e agressivos realizados por meios eletrônicos, como smartphones, computadores ou tablets. Pode ocorrer em plataformas como redes sociais, mensagens de texto, e-mail, jogos online ou salas de chat. Exemplos comuns incluem o envio de mensagens abusivas, a disseminação de mentiras ou rumores, a partilha de fotos ou vídeos embaraçosos, ou a criação de perfis falsos para prejudicar a reputação de alguém.

Como pode acontecer a qualquer hora e alcançar instantaneamente um grande público, o ciberbullying pode ter efeitos emocionais e psicológicos muito graves na vítima, tornando difícil encontrar um espaço seguro ou apoio.

- Espalhar mentiras ou publicar fotos ou vídeos embaraçosos de alguém nas redes sociais;
- Enviar mensagens, imagens ou vídeos ofensivos, abusivos ou ameaçadores através de plataformas de mensagens;
- Fingir ser outra pessoa e enviar mensagens maldosas a outros em seu nome ou através de contas falsas;
- Envolver-se em assédio sexual ou bullying utilizando ferramentas de IA generativa.



Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

Exemplos de ciberbullying

Exemplo de estudo da OMS/Europa

Um em cada seis adolescentes em idade escolar é vítima de ciberbullying, revela um novo estudo da OMS/Europa – 27 de março de 2024. A OMS/Europa divulgou hoje o segundo volume do estudo Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), que se centra nos padrões de bullying e violência entre pares em adolescentes de 44 países e regiões.

Suicídio de Amanda Todd

Amanda Todd era uma adolescente canadiana de 15 anos que se tornou vítima de ciberbullying severo depois de um desconhecido a ter convencido a expor-se numa webcam, utilizando mais tarde essa imagem para a chantagear, ameaçando partilhá-la com a família e amigos caso não enviasse mais conteúdos explícitos. Apesar de ter mudado várias vezes de escola, Amanda continuou a enfrentar assédio constante, tanto online como presencialmente, uma vez que a foto foi amplamente divulgada, levando a insultos, slut-shaming e isolamento social.

Numa tentativa de sensibilizar para o problema, publicou um vídeo no YouTube utilizando cartões escritos à mão para partilhar a sua dolorosa experiência, mas tragicamente morreu por suicídio poucas semanas depois. A sua história gerou atenção mundial, tornando-se um exemplo poderoso dos perigos do ciberbullying e da exploração online, e acabou por conduzir a reformas legais e à condenação de um homem holandês ligado ao seu caso e a outros semelhantes.

Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

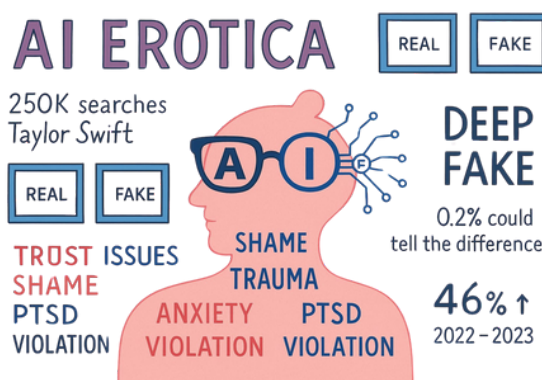
Por que o ciberbullying é importante?

O ciberbullying tem um impacto profundo nos indivíduos e na sociedade. A nível mental, pode levar a problemas graves como ansiedade, depressão e pensamentos suicidas, frequentemente agravados pela natureza constante e inevitável do assédio online. Também afeta o desempenho académico e profissional, uma vez que as vítimas podem ter dificuldades de concentração, motivação e bem-estar emocional.

Enfrentar o ciberbullying é crucial para criar ambientes digitais mais saudáveis. Ao prevenir comportamentos tóxicos online, promovemos comunidades mais seguras e respeitadas. Educar as pessoas, especialmente os jovens utilizadores, sobre o uso ético e responsável da tecnologia fomenta a empatia e ajuda a prevenir futuros casos de ciberbullying. Existem ainda consequências legais e sociais para quem pratica este tipo de comportamento, reforçando a importância de tratar os outros com respeito no ambiente digital. Por fim, ao combater o ciberbullying de forma eficaz, podemos ajudar a interromper o ciclo de abuso e reduzir a probabilidade de que as vítimas se tornem agressores no futuro.

Como reconhecer o ciberbullying?

Reconhecer os sinais de ciberbullying é fundamental para enfrentá-lo precocemente e proteger os envolvidos. As vítimas muitas vezes apresentam mudanças emocionais, comportamentais e sociais, enquanto os agressores tendem a envolver-se repetidamente em comportamentos nocivos ou manipuladores online. Estar atento a estes sinais de alerta pode ajudar a prevenir mais danos e orientar o apoio ou intervenção adequados.



Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

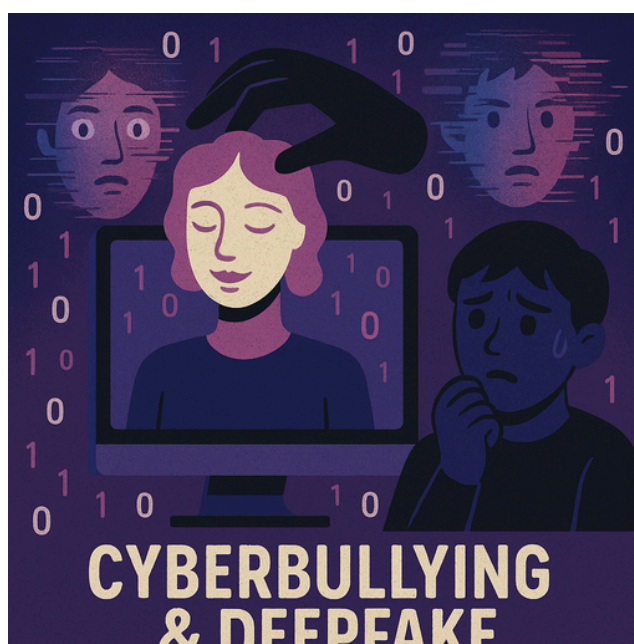
Sinais de alerta do ciberbullying

Na vítima:

- Mudanças comportamentais:
 - Afastamento repentino de atividades online ou sociais;
 - Evitar a escola ou eventos de grupo;
 - Uso secreto de dispositivos;
 - Evitar conversas sobre a vida online;
 - Alterações nos hábitos de sono ou alimentação.
- Indicadores emocionais:
 - Tristeza, ansiedade ou depressão após o tempo de ecrã;
 - Baixa autoestima ou sentimentos de desesperança;
 - Irritabilidade ou mudanças de humor.
- Mudanças de atitude e sociais:
 - Perda de interesse em passatempos;
 - Isolamento de amigos ou da família;
 - Comportamento defensivo ou evasivo.

No agressor (bully):

- Envia mensagens repetidas de gozo ou ofensas;
- Esconde o bullying sob a forma de “piadas” ou sarcasmo;
- Usa culpa, ameaças ou pressão para manipular;
- Envergonha, exclui ou humilha outros publicamente;
- Age de forma inconsistente, sendo simpático num momento e cruel no seguinte;
- Partilha informações ou fotos privadas sem permissão;
- Provoca medo, vergonha ou ansiedade nos outros no ambiente online.



Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

Como prevenir o ciberbullying?

Prevenir o ciberbullying requer uma abordagem proativa tanto por parte dos trabalhadores de juventude como dos jovens. Os trabalhadores de juventude desempenham um papel fundamental na educação e apoio aos jovens, enquanto estes podem ajudar a criar um ambiente online mais seguro através da bondade, da consciência e da ação, além de aprenderem a lidar com este tipo de situações. Em conjunto, estes esforços podem construir um espaço digital mais respeitoso e protetor para todos.

Dicas para trabalhadores de juventude:

- Educar os jovens sobre segurança digital, consentimento e comportamento respeitoso online.
- Facilitar conversas abertas sobre e-intimidade, emoções e riscos online.
- Disponibilizar canais seguros de denúncia onde os jovens possam partilhar preocupações sem medo.
- Colaborar com escolas e plataformas para agir rapidamente quando ocorre algum dano.
- Empoderar os jovens envolvendo-os em campanhas de sensibilização ou em papéis de liderança entre pares.

Dicas para jovens:

- Seja gentil e respeitoso online; pense antes de partilhar ou comentar.
- Esteja atento a sinais de alerta como perfis falsos, pressão ou conteúdo impróprio.
- Apoie os seus amigos se forem alvo de ataques.
- Use definições de privacidade e limite a partilha de informações pessoais.
- Denuncie conteúdos nocivos.

Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

Como responder ao ciberbullying?

Quando o ciberbullying já está a acontecer, tanto os trabalhadores de juventude como os jovens precisam de apoio, clareza e passos de ação. Comece por validar a experiência, quer estejam a ser alvo direto ou a gerir um grupo onde o bullying ocorre. Reforce que não se trata de uma falha da parte deles e que procurar ajuda é um sinal de força. Disponibilize acesso a protocolos internos claros ou ajude-os a criar um: a quem reportar, como documentar os incidentes e que limites estabelecer com os jovens envolvidos.

Dicas para trabalhadores de juventude:

- Documentar provas: Guarde capturas de ecrã, anote datas/horas e registe nomes de utilizador ou plataformas.
- Evitar o confronto direto: Não responda aos agressores, concentre-se em proteger os jovens e em promover normas de respeito.
- Oferecer acompanhamento privado: Disponibilize espaços seguros e confidenciais para que as pessoas afetadas possam falar.
- Fazer uma pausa na atividade online, se necessário: Interrompa temporariamente o uso digital até que exista um plano seguro.
- Conectar com apoio entre pares: Utilize conversas em grupo ou mentoria entre pares para aliviar o stress emocional.
- Fornecer formação: Ensine competências de resolução de conflitos, desescalada e respostas com consciência do trauma.
- Encaminhar quando necessário: Em casos graves, envolva profissionais de saúde mental ou as autoridades competentes.
- Relembrar que não estão sozinhos: Enfatize a responsabilidade partilhada e o apoio coletivo.

Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

Dicas para jovens:

- Conte a alguém de confiança, como um pai/mãe ou professor.
- Ignore o agressor para evitar dar-lhe uma reação.
- Peça calmamente que pare, se se sentir seguro/a.
- Guarde todas as provas, como capturas de ecrã, mensagens e áudios.
- Bloqueie o agressor para cortar o contacto.
- Denuncie na plataforma ou serviço onde aconteceu.
- Chame a polícia se houver uma ameaça à sua segurança.

Deepfake e erótica com IA

A erótica com deepfake e IA refere-se a conteúdo sexualmente explícito gerado através de inteligência artificial, muitas vezes combinando tecnologia de deepfake com imagens ou textos produzidos por IA. Este tipo de conteúdo manipula ou fabrica a aparência de uma pessoa — como o rosto ou a voz — sem o seu consentimento, inserindo-a em cenários eróticos ou pornográficos.

O deepfake e a erótica gerada por IA utilizam tecnologia avançada para criar conteúdos sexuais realistas, mas falsos. Os deepfakes substituem digitalmente o rosto ou a voz de alguém em vídeos, enquanto a IA pode gerar imagens ou histórias explícitas. Quando criados sem consentimento, especialmente envolvendo pessoas reais, estes conteúdos tornam-se uma grave violação da privacidade e da dignidade. Muitas vezes são usados para assediar ou humilhar, sendo as mulheres e as figuras públicas os alvos mais frequentes. A rápida disseminação e a dificuldade de remover este tipo de material tornam-no numa ameaça digital crescente, que exige maior sensibilização, regulamentação e responsabilidade digital.

Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

- Fraude financeira: Os deepfakes podem imitar vozes ou rostos para enganar pessoas a entregar dinheiro ou informações sensíveis; a erótica gerada por IA pode ser usada para chantagem ou extorsão.
- Manipulação política: Vídeos ou imagens falsas podem prejudicar a reputação de políticos, espalhar desinformação ou influenciar eleições.
- Desinformação nos media: A erótica deepfake dificulta a distinção entre conteúdo real e falso, tornando mais difícil confiar em notícias e meios de comunicação genuínos.
- Fraude no emprego: Vídeos ou áudios falsos podem ser usados para enganar empregadores, manipular decisões de recursos humanos ou assediar funcionários com material explícito falso.
- Imitação de celebridades: A imagem de celebridades é frequentemente explorada em conteúdos eróticos gerados por IA, prejudicando a sua reputação e violando a sua privacidade.

Exemplo de deepfake e erótica com IA:

Em janeiro de 2024, imagens explícitas geradas por IA em formato deepfake da cantora Taylor Swift circularam amplamente em plataformas de redes sociais como o X (antigo Twitter), acumulando mais de 47 milhões de visualizações antes de serem removidas. Estas imagens não consensuais geraram indignação pública e impulsionaram apelos a uma legislação mais forte contra este tipo de abusos. Em resposta, legisladores norte-americanos apresentaram o DEFIANCE Act, com o objetivo de criminalizar a criação e distribuição de pornografia deepfake não consensual.



Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

Por que o deepfake e a erótica com IA são importantes?

O conteúdo de deepfake e erótica com IA viola gravemente a privacidade e a dignidade, ao criar imagens ou vídeos não consensuais que podem prejudicar a reputação das vítimas. Esta tecnologia é frequentemente usada para assédio e exploração, incluindo chantagem, sextorsão e humilhação pública. Além disso, contribui para a desinformação ao manipular discursos e espalhar notícias falsas. Muitos usos da tecnologia deepfake são ilegais e podem levar a acusações criminais. A presença generalizada deste tipo de conteúdos enfraquece a confiança digital, tornando cada vez mais difícil distinguir o que é real do que é falso e comprometendo a credibilidade online. Estas questões levantam importantes dilemas éticos sobre o uso responsável das tecnologias emergentes.

Como reconhecer deepfake e erótica com IA?

Reconhecer conteúdos deepfake e gerados por IA é essencial para se proteger e proteger os outros de manipulações e danos. Existem vários sinais de alerta que podem ajudar a identificar este tipo de material e evitar cair em armadilhas.

Sinais de alerta:

- A qualidade do ficheiro parece baixa ou manipulada, excessivamente filtrada ou “perfeita demais”.
- Publicado por contas que frequentemente partilham conteúdo explícito, sensacionalista ou de vingança.
- Perfis anónimos ou falsos que enviam conteúdo sexual gerado por IA.
- Links para sites desconhecidos que prometem mostrar conteúdo “vazado” ou “privado”.

Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

Como prevenir incidentes de deepfake e erótica com IA?

Prevenir os danos causados por deepfakes e erótica gerada por IA requer educação, sensibilização e envolvimento ativo tanto de trabalhadores de juventude como de jovens. Ao fomentar o pensamento crítico, promover hábitos seguros online e incentivar comportamentos responsáveis, podemos reduzir a disseminação e o impacto de conteúdos manipulados.

Dicas para trabalhadores de juventude

- Eduque sobre o que são os deepfakes, como funcionam e como podem ser mal utilizados (por exemplo, nudes falsos, falsas acusações).
- Ajude os jovens a aprender a questionar e a verificar vídeos e imagens antes de acreditar ou partilhar.
- Use exemplos reais para mostrar os danos emocionais e reputacionais que os deepfakes podem causar.
- Crie sistemas seguros para que os jovens possam denunciar se forem alvo ou virem alguém a ser prejudicado.
- Estabeleça parcerias com profissionais de segurança digital ou plataformas para se manter atualizado e proteger os jovens.

Dicas para jovens

- Não difundas vídeos ou fotos que pareçam suspeitos ou que possam magoar alguém.
- Fala se vires um amigo a ser alvo.
- Tem cuidado com imagens/vídeos pessoais online. Quanto menos material público houver, mais difícil será o uso indevido.
- Pensa criticamente: só porque “parece real” não significa que seja.
- Usa apps/ferramentas fidedignas que ajudem a detetar ou sinalizar deepfakes (por exemplo, pesquisa inversa de imagens do Google, ferramentas de deteção de deepfakes).

Ciberbullying e deepfake/erótica com IA

Como responder a casos de deepfake e erótica com IA?

Quando os trabalhadores de juventude se deparam com situações que envolvem deepfakes ou conteúdos eróticos gerados por IA, precisam de orientação clara, apoio e suporte emocional. Estas situações são angustiantes tanto para jovens como para adultos, que podem sentir-se sobrecarregados pela tecnologia usada para violar a identidade de alguém sem consentimento. É importante validar os sentimentos, enfatizar os danos reais causados e fornecer ferramentas e garantias de que não estão sozinhos a lidar com o problema.

Dicas para trabalhadores de juventude

- Reconheça o impacto emocional; ofereça espaço para processar sentimentos.
- Ajude a documentar incidentes em segurança (capturas de ecrã, links, datas), sem partilhar mais.
- Priorize a segurança do jovem; afaste-o dos espaços nocivos e valide a sua experiência.
- Apoie conversas sensíveis com as famílias.
- Conecte com especialistas como grupos de direitos digitais ou assessores legais.
- Ofereça formação sobre media com IA, como detetar falsificações e explicações adequadas à idade.
- Oriente sobre denúncia em plataformas, envolvimento da polícia e pedidos de remoção de conteúdo.

Dicas para jovens

- Conte imediatamente a um adulto de confiança, não guarde só para si.
- Não responda ao agressor para evitar escalada.
- Guarde provas: capturas de ecrã, nomes de utilizador, links e datas.
- Denuncie o conteúdo usando as ferramentas das plataformas (ex.: “conteúdo sexual”, “assédio”, “conteúdo falso”).
- Utilize recursos como StopNCII.org e eSafety.gov.au para remover conteúdos.
- Denuncie à polícia ou responsáveis escolares se houver perigo ou se envolver menores.
- Procure apoio junto de psicólogos, conselheiros ou linhas de ajuda.
- Não partilhe nem volte a publicar o conteúdo, mesmo que o envolva.
- Lembre-se: a culpa não é sua.

Sextorsão



Sextorsão

O que é a sextorsão?

A sextorsão acontece quando alguém ameaça partilhar imagens privadas ou sexuais suas, a menos que entregue dinheiro, envie mais fotos ou faça outra coisa que essa pessoa queira. É uma forma de chantagem e um crime grave.

Exemplo de sextorsão

Suicídio de Jordan DeMay

Jordan DeMay, de 17 anos, do Michigan (EUA), foi enganado no Instagram por burlões que se faziam passar por uma rapariga. Depois de partilhar uma foto explícita, foi chantageado para pagar 1.000 dólares. Chegou a pagar 300 dólares, mas as ameaças continuaram. Quando expressou pensamentos suicidas, os burlões zombaram dele. Jordan acabou por morrer por suicídio. Dois homens nigerianos foram posteriormente extraditados e condenados a 17 anos de prisão.

Por que a sextorsão é grave?

A sextorsão tem consequências profundas e duradouras. As vítimas frequentemente experimentam:

- Impacto psicológico severo: Ansiedade, depressão, ataques de pânico, vergonha e traumas de longo prazo são reações comuns.
- Perturbações na vida quotidiana: As vítimas podem ter dificuldades na escola, na universidade ou no trabalho devido ao stress emocional ou ao isolamento social.
- Consequências profissionais: Em alguns casos, a reputação é prejudicada ou a vítima é assediada no contexto profissional, limitando oportunidades futuras.
- Perda de confiança: Torna-se mais difícil confiar nos outros, incluindo amigos, parceiros ou comunidades online.
- Pensamentos suicidas e perda de propósito: O peso emocional pode ser tão esmagador que algumas vítimas se sentem desesperadas ou perdem o sentido da vida.
- Isolamento social e inseguranças: As vítimas frequentemente afastam-se dos seus círculos sociais, sentem-se inseguras ou são alvo de bullying e humilhação por parte de outros.
- Consequências para toda a vida: Conteúdos digitais podem ressurgir anos depois, afetando relacionamentos, autoestima e oportunidades futuras.
- Danos à identidade pessoal: As vítimas podem sentir-se definidas pelo incidente ou pela versão explorada de si próprias, criando dificuldades de identidade.

Sextorsão

Como reconhecer a sextorsão?

Esteja atento a sinais de alerta comuns, incluindo:

- Perfis “bons demais para ser verdade”
- Imagens irrealisticamente atraentes, poucos seguidores ou biografias genéricas – muitas vezes sinais de contas falsas.
- Recusa em fazer videochamada
- Evitam chamadas de vídeo ao vivo ou arranjam desculpas, sugerindo que não são quem dizem ser.
- Pressão e manipulação
- Apressem a intimidade, pedem rapidamente conteúdo explícito ou fazem com que se sinta culpado/a por não partilhar.
- Mudança de plataforma
- Insistem em passar a conversa para apps encriptadas como Telegram ou WhatsApp – uma tática para evitar deteção.

Como prevenir a sextorsão?

- Verifique a identidade: Não confie em alguém online sem provas de quem realmente é – peça uma videochamada ao vivo ou referências em comum.
- Fique atento a sinais de alerta: Perfis falsos, conversas que avançam demasiado rápido ou pressão para mudar de plataforma são indícios perigosos.
- Mantenha-se informado/a: A consciencialização é a melhor defesa – entenda como funciona a sextorsão e fale sobre o assunto com outras pessoas.

Como responder à sextorsão?

- Não interaja nem responda: Interrompa a comunicação, mas não bloqueie imediatamente – isso ajuda a recolher provas.
- Guarde tudo: Faça capturas de ecrã e registe nomes de utilizador, mensagens e datas. Estas provas podem ajudar em investigações.
- Não envie dinheiro: Pagar não fará com que as ameaças parem, e muitas vezes agrava a situação.
- Denuncie a conta: Reporte a pessoa à plataforma e, se possível, a um adulto de confiança ou às autoridades locais.

Oversharing



Oversharing

O que é o oversharing?

Partilhar em excesso detalhes pessoais online, seja de forma consciente ou inconsciente, pode ter consequências sérias. À medida que a comunicação online se torna mais casual e aberta, muitas pessoas acabam por revelar aspetos íntimos das suas vidas sem se aperceberem dos riscos. Este tipo de exposição pode tornar alguém vulnerável a perseguições, assédio em massa (mobbing) ou até atividades criminosas. Também pode afetar ambas as partes: tanto a pessoa que partilha demais como aquela que recebe a informação. As consequências vão além do perigo imediato: o oversharing pode prejudicar relacionamentos, abrir portas à manipulação e exploração, e impactar negativamente a saúde mental.

Exemplo de oversharing

4 tipos de oversharing

O artigo “Oversharing: 4 Types of Oversharers and How To Handle Them” identifica quatro tipos comuns de pessoas que partilham em excesso:

- O provocador: procura atenção ao partilhar detalhes chocantes.
- O voyeur: faz muitas perguntas pessoais sem retribuir.
- O dependente (clinger): revela rapidamente dificuldades para criar laços.
- O contabilista (accountant): recolhe informações para julgar os outros.

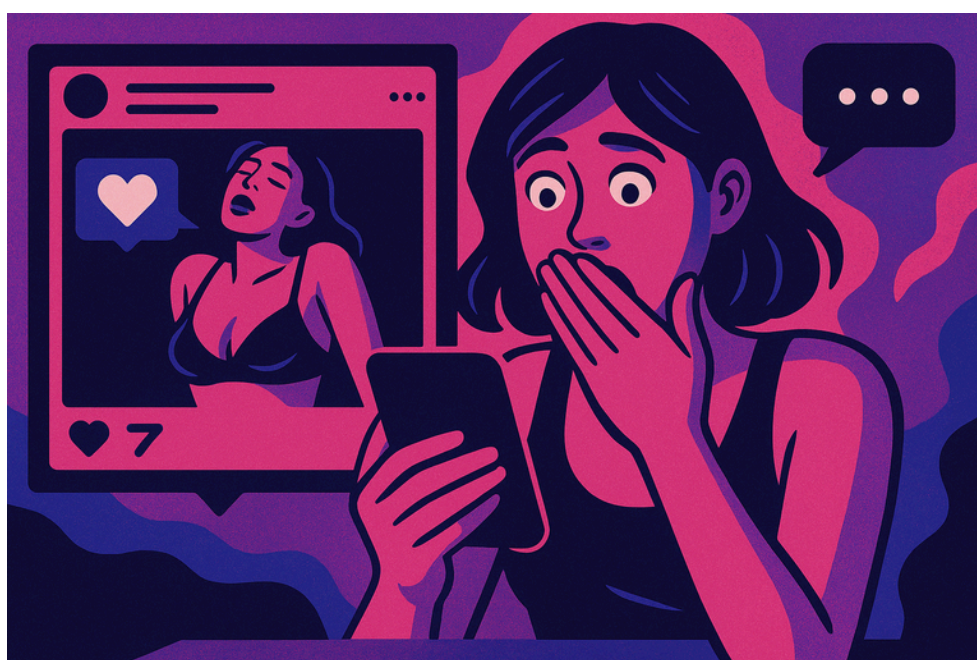
O artigo recomenda estabelecer limites claros e usar estratégias como redirecionar conversas, dar respostas neutras ou encorajar apoios mais adequados para gerir estas interações e proteger a privacidade e o bem-estar emocional.



Oversharing

Por que o oversharing importa?

- **Saúde mental:** Partilhar demasiada informação pessoal pode levar a sentimentos de arrependimento e ansiedade, especialmente se a informação for usada contra si ou causar embaraço. Também pode aumentar a vulnerabilidade emocional, dificultando a capacidade de lidar com o stress ou críticas.
- **Segurança digital:** O oversharing online expõe ao risco de uso indevido de dados, em que detalhes privados podem ser roubados ou explorados. Pode também conduzir a situações de cyberbullying ou sextorsão, quando indivíduos mal-intencionados utilizam o conteúdo partilhado para manipular, ameaçar ou magoar.
- **Consciência corporal:** Quando o valor próprio passa a estar ligado à validação online, como gostos, comentários ou seguidores, o oversharing pode distorcer a forma como a pessoa vê a si mesma e ao seu corpo. Esta dependência da aprovação externa pode prejudicar a confiança e contribuir para uma imagem corporal pouco saudável.
- **Limites nos relacionamentos:** Partilhar em excesso pode esbater a linha entre uma ligação autêntica e um comportamento em busca de aceitação. Isto pode gerar confusão sobre confiança e privacidade, dificultando o estabelecimento de limites saudáveis nas relações e potencialmente levando à exploração ou a danos emocionais.



Oversharing

Como reconhecer o oversharing?

O oversharing acontece quando alguém partilha demasiada informação pessoal online – detalhes que podem colocar em risco a sua segurança, privacidade ou bem-estar mental. Pode incluir:

- Publicar a sua localização em tempo real;
- Partilhar pensamentos privados ou dificuldades emocionais com um público alargado;
- Publicar fotos íntimas ou dados pessoais sem limites;
- Divulgar rotinas diárias ou hábitos que possam torná-lo/a rastreável.

Como preveni-lo e apoiar os jovens?

O oversharing nem sempre é intencional, por isso a consciencialização e o apoio são fundamentais. Algumas formas de o prevenir e ajudar os outros a fazer o mesmo:

- Atrasar a publicação da localização: Não marque ou partilhe onde está enquanto ainda se encontra no local. Publique apenas depois de sair.
- Manter o perfil privado: Aceite pedidos de amizade ou seguidores apenas de pessoas que realmente conhece.
- Ter um contacto de emergência: Garanta que um amigo ou familiar de confiança pode aceder à sua localização se necessário.
- Falar sobre limites digitais: Incentive conversas abertas sobre o que é ou não adequado partilhar.

O que fazer se acontecer?

Se você ou alguém que conhece já partilhou em excesso, eis os passos a seguir:

- Apague ou edite a publicação o mais rapidamente possível para limitar a exposição.
- Procure apoio – de um amigo, de um trabalhador de juventude ou de alguém da sua confiança.
- Verifique e atualize as definições de privacidade imediatamente.
- Denuncie qualquer atenção indesejada ou respostas nocivas na plataforma.
- Reflita, não se culpe: Use a experiência como um momento de aprendizagem, e não como motivo para sentir vergonha.

Grooming



Grooming

O que é o grooming?

O grooming é um processo manipulador utilizado por agressores, no mundo digital ou físico, para explorar emocional, física ou sexualmente pessoas vulneráveis, na maioria das vezes crianças e adolescentes.

Pode acontecer de forma rápida ou gradual, mas a estratégia central baseia-se em criar confiança para alterar a percepção da vítima sobre o que é um comportamento seguro ou aceitável. O abusador geralmente começa por se mostrar amável, prestável e digno de confiança, oferecendo atenção, elogios, presentes ou apoio emocional para estabelecer uma ligação. À medida que a confiança se desenvolve, o aliciador pode começar a isolar a vítima dos amigos ou da família e a introduzir tópicos ou comportamentos inapropriados, normalizando-os pouco a pouco.

Exemplo de grooming

O grooming é um processo de manipulação utilizado por criminosos através do mundo digital ou físico para explorar emocional, física ou sexualmente indivíduos vulneráveis, geralmente crianças e adolescentes.

Grooming através de redes sociais e plataformas online

Com apenas 13 anos, Lennon viu-se sob os holofotes graças à sua dança e às suas aparições em reality shows. Como muitas crianças da sua idade, recebeu o seu primeiro iPhone e estava ansiosa por explorar as redes sociais, especialmente o Instagram. Eventualmente, aventurou-se em salas de chat para adultos, onde passou habilmente pelos processos de verificação de idade e começou a interagir com adultos. Estas interações transitavam frequentemente de simples chats para pedidos de fotos privadas, colocando Lennon num ciclo prejudicial de "vergonha, culpa e curiosidade", até que ligações reais e solidárias a ajudaram a libertar-se deste ciclo.

Grooming

Aliciamento que leva à sextorsão

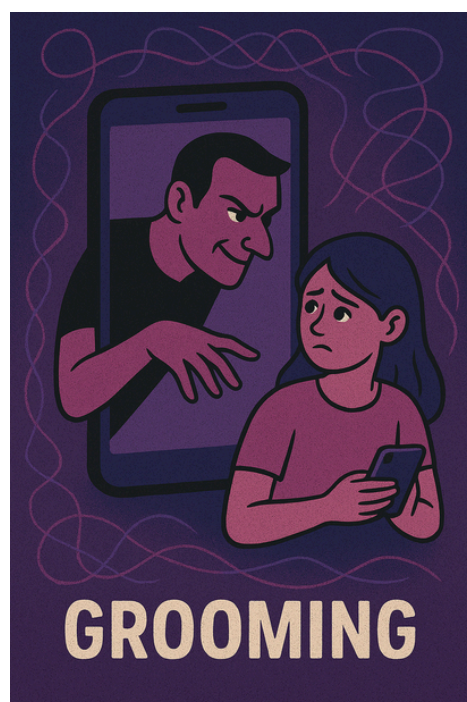
Ryan Chen, de 23 anos, foi alvo da aplicação de encontros Tantan. O que começou como mensagens amigáveis e flertadoras e uma sensação de ligação rapidamente se tornou sexual. A mulher que ele pensava viver perto convenceu-o a partilhar vídeos íntimos. No entanto, ela fazia parte de uma rede de sextorsão nas Filipinas que exigia 4.000 dólares e ameaçava partilhar os vídeos com os seus amigos e familiares no Facebook. Esta forma de aliciamento começa com o afeto, evolui para a intimidade e depois transforma-se em controlo e chantagem. Embora comum, é raramente discutida. Muitas vítimas como Ryan sentem-se envergonhadas e isoladas. O seu caso mostra como os predadores exploram a vulnerabilidade emocional para obter ganhos financeiros, escondendo-se atrás de plataformas digitais quotidianas.

Por que o grooming é grave?

O grooming tem consequências emocionais, psicológicas e sociais muito graves. Pode afetar profundamente o sentido de identidade de uma pessoa, prejudicar a sua autoestima e comprometer a sua capacidade de criar relações saudáveis. As vítimas frequentemente experimentam sentimentos duradouros de culpa, vergonha, confusão e medo. Compreender o impacto é essencial, porque isto não é apenas um problema online – é uma realidade com efeitos a longo prazo.

As consequências do grooming vão além da dor emocional: muitas vezes conduzem a um profundo isolamento social, perturbam a vida quotidiana e prejudicam o desempenho escolar ou profissional. As vítimas podem ter dificuldades em manter rotinas, em concentrar-se ou até em confiar nas pessoas à sua volta.

No entanto, com reconhecimento precoce e apoio adequado, muitos dos danos podem ser prevenidos ou superados. Por isso, conversas abertas, educação e sensibilização são fundamentais. Precisamos de reconhecer os sinais de alerta, apoiar as pessoas afetadas e levar o grooming a sério para proteger os mais vulneráveis.

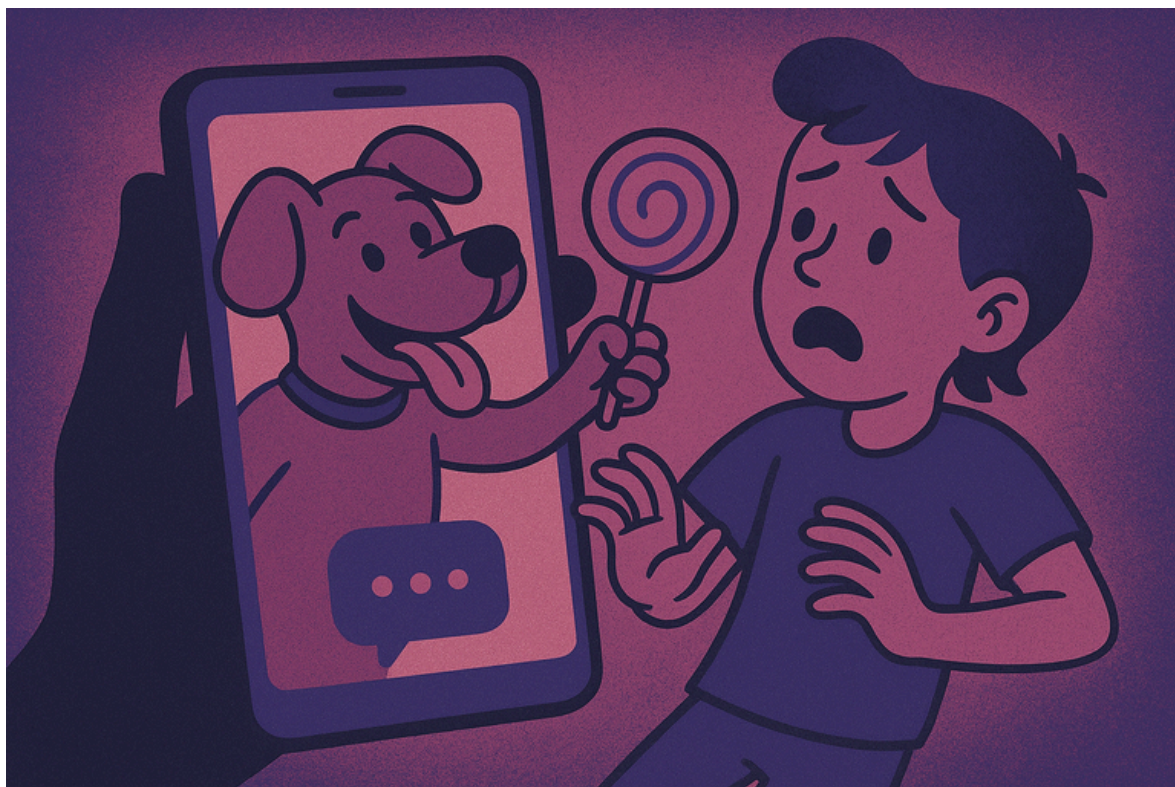


Grooming

Como reconhecer o grooming?

As vítimas podem apresentar mudanças emocionais e sociais, sinais de alerta comportamentais e alterações físicas ou no estilo de vida.

- Passa menos tempo com a família e amigos ou evita atividades sociais.
- Torna-se mais calada, melancólica ou emocionalmente distante.
- Falta de motivação, baixo desempenho ou desinteresse por atividades que antes apreciava.
- Recusa-se a falar sobre a sua atividade online ou sobre novos “amigos”.
- Esconde os ecrãs, muda rapidamente de abas ou recusa entregar o telemóvel.
- Usa dispositivos eletrónicos sobretudo durante a noite ou em horários privados.
- Utiliza linguagem ou faz referências inapropriadas para a sua idade.
- Pode tentar parecer mais velho/a ou vestir-se de forma diferente.
- Possui objetos ou recebe presentes que não consegue justificar, possivelmente enviados pelo aliciador.



Grooming

Os predadores frequentemente utilizam elogios e atenção em excesso, oferecem presentes ou favores, partilham segredos logo no início, constroem uma ligação emocional profunda, aparentam ser pessoas de confiança e seguras, incentivam a privacidade, exigem segredo, aplicam pressão emocional ou ameaças e mantêm perfis online suspeitos ou vagos.

- Dizem frases como: “És especial”, “Compreendo-te melhor do que ninguém” ou “És demasiado maduro/a para a tua idade”.
- Dão muitos elogios para criar confiança rapidamente.
- Usam “love bombing” para persuadir.
- Enviam dinheiro, presentes ou oferecem ajuda para ganhar lealdade.
- Podem dizer que a vítima lhes “deve” algo em troca.
- Contam histórias pessoais ou segredos para criar uma falsa sensação de proximidade.
- Incentivam a criança a fazer o mesmo.
- Passam muito tempo em conversas ou trocas de mensagens.
- Atuam como se fossem o único verdadeiro amigo ou sistema de apoio da vítima.
- Fingem ser amáveis, atenciosos ou “parecidos” com a vítima.
- Muitas vezes têm uma história inventada que parece credível.
- Pedem para mudar de plataformas públicas (como Instagram ou TikTok) para conversas privadas, mensagens de texto ou aplicações encriptadas.
- Evitam ser vistos ou denunciados por outros.
- Dizem frases como: “Não contes isto a ninguém” ou “Eles não iriam compreender”.
- Usam o segredo para controlar a situação e manter a vítima em silêncio.
- Dizem: “Se realmente te importasses comigo, farias isto.”
- Podem fazer a vítima sentir-se culpada, envergonhada ou com medo.
- Têm pouca informação pessoal, poucas fotos ou quase nenhum seguidor.
- Podem usar nomes falsos ou fingir ser mais novos do que realmente são.

Grooming

Como prevenir o grooming?

Dicas para trabalhadores de juventude

- Desenvolver um guia visual de “Sinais Vermelhos/Sinais Verdes” que mostre interações online saudáveis vs. não saudáveis (ex.: “Pergunta sobre o teu dia” vs. “Pede para guardares segredos”).
- Introduzir caixas de perguntas anónimas (físicas ou digitais) para que os jovens possam colocar dúvidas difíceis sem medo de as dizer em voz alta.
- Explicar as táticas comuns de grooming e os sinais específicos: criação rápida de confiança (elogios excessivos), isolamento de amigos/família, manipulação emocional (pressão para partilhar imagens, indução de culpa) e pedidos de segredo.
- Ensinar como verificar e alterar as definições de privacidade nas redes sociais/aplicações.
- Conectar famílias com recursos como linhas de apoio, sites ou grupos de suporte.
- Partilhar histórias reais (anonimizadas ou baseadas em casos) para mostrar como acontece o grooming e como pode parecer na prática.

Dicas para jovens

- Pratica dizer “não” ou “não me sinto confortável” quando alguém te pede algo online.
- Bloqueia qualquer pessoa que te faça sentir desconfortável ou que peça informações privadas.
- Define as tuas contas de redes sociais como privadas e revê regularmente quem te segue ou envia mensagens. Atualiza constantemente as tuas definições de privacidade em todas as apps.
- Instala aplicações ou usa ferramentas do telemóvel que monitorizem o tempo de ecrã ou alertem para mensagens de risco, como Bark, Qustodio ou ferramentas parentais incorporadas (quando apropriado para a idade).
- Desvincula as tuas redes sociais do número de telemóvel para impedir que estranhos te encontrem através da sincronização de contactos.
- Evita publicar informações pessoais como a tua localização, escola ou rotinas diárias.



Grooming

O que fazer quando acontece grooming?

Apoiar uma vítima de grooming requer sensibilidade, respeito e cuidado. O objetivo é garantir a sua segurança, proteger a sua privacidade e capacitá-la a tomar decisões ao seu próprio ritmo. Uma abordagem empática e sem julgamentos pode fazer uma diferença crucial na recuperação e na vontade de procurar ajuda.

- Proteger a privacidade da vítima: Fale em privado e nunca partilhe a situação sem a sua autorização.
- Não a pressione a falar: Deixe que se abra quando estiver pronta – evite forçar ou pressionar a revelação.
- Evite confrontar o agressor: Isso pode aumentar o risco para a vítima e agravar a situação.
- Pratique uma escuta ativa e sem julgamentos: Evite frases como “Porque fizeste isso?” ou “Não devias ter...”.
- Mostre empatia e compreensão: Reforce que a vítima não tem culpa.
- Respeite as suas escolhas sobre quem envolver: Apoie o envolvimento de pessoas de confiança – como família, pessoal escolar ou profissionais – mas apenas com o consentimento da vítima.
- Incentive a preservação de provas (se for seguro): Guarde mensagens, capturas de ecrã ou outras evidências de forma discreta para apoiar um eventual relatório.
- Reveja e reforce as definições de privacidade digital: Ajude a vítima a limitar quem pode contactá-la em apps e redes sociais.
- Denuncie o abuso pelos canais adequados: Utilize as ferramentas de denúncia das aplicações e sites para agir.
- Recorra a organizações especializadas ou linhas de apoio: Estes serviços oferecem orientação, proteção e suporte emocional.
- Confie nos instintos: Se algo parecer errado, aja – os sentimentos são válidos e devem ser levados a sério.
- Promova opções de apoio confidencial: Partilhe informações sobre linhas de apoio e serviços de chat que oferecem ajuda anónima e sem julgamentos.

Perfis falsos em aplicações de encontros



Perfis falsos em aplicações de encontros

O que são perfis falsos em aplicações de encontros?

Um perfil falso numa aplicação de encontros é uma conta criada com informações falsas, geralmente com a identidade de outra pessoa. O objetivo pode ser enganar, provocar ou divertir, recolher dados pessoais ou espiar outras pessoas.

Exemplos de perfis falsos em aplicações de encontros

Manipulação emocional

Estes perfis usam manipulação emocional para influenciar, controlar ou condicionar o comportamento e as decisões da outra pessoa, muitas vezes criando uma falsa sensação de confiança, proximidade ou obrigação. O perfil falso tenta construir rapidamente uma ligação emocional para baixar as defesas da vítima.

Exemplo: Nina diz: “És a única pessoa que me compreende”, partilha histórias emocionais e depois pede dinheiro para continuar em contacto, fazendo a outra pessoa sentir-se culpada se disser que não. Isto cria uma pressão emocional: a vítima sente-se responsável pelo bem-estar dela, mesmo sem nunca a ter conhecido na vida real.

Golpes românticos

Num golpe romântico, um criminoso cria uma identidade falsa online para conquistar a afeição e confiança da vítima. Eventualmente, o burlão pede dinheiro, alegando uma viagem, uma emergência médica ou ajuda familiar – sempre com caráter de urgência.

Exemplo: Lisa conhece “David” online. Ele afirma ser engenheiro numa plataforma de petróleo. Falam diariamente e, em pouco tempo, ele declara-se apaixonado. Após algumas semanas, pede dinheiro para uma cirurgia de emergência, alegando que a sua conta bancária está bloqueada. Preocupada, Lisa envia 1.500 €. Mais pedidos seguem-se até que ela percebe que David nunca foi real.

Perfis falsos em aplicações de encontros

Recolha de dados pessoais

Perfis falsos também podem ter como objetivo recolher informações pessoais sensíveis, como a sua localização, local de trabalho, hábitos diários ou contactos em redes sociais. No início, a conversa pode parecer casual e amigável, mas as perguntas são muitas vezes feitas de forma a descobrir gradualmente detalhes privados. Estas informações podem depois ser usadas para seguir os movimentos da vítima, imitá-la online ou até cometer roubo de identidade.

Exemplo: Um perfil falso conversa com alguém e pergunta de forma casual: “Onde costumavas sair aos fins de semana?” ou “Qual é o teu nome completo para te encontrar no Instagram?” Embora estas perguntas possam parecer normais no contexto de uma paquera, podem ajudar a pessoa por trás do perfil falso a construir um retrato completo da identidade e rotina da vítima – por vezes com consequências perigosas.

Ego boosting ou espionagem

Alguns perfis falsos são criados por pessoas que já conhecem a vítima, como amigos, parceiros ou ex-companheiros. O objetivo nem sempre é enganar ou prejudicar, mas testar a confiança, observar comportamentos ou aumentar a própria autoestima. Estes perfis podem ser usados para verificar se um parceiro é fiel, monitorizar a atividade de um ex ou simplesmente para ver quão atraente ou popular a pessoa é na aplicação. Embora possa parecer inofensivo ou até justificado para quem o faz, este comportamento muitas vezes resulta em manipulação emocional, quebra de confiança e conflitos.

Exemplo: Uma rapariga cria um perfil falso de uma mulher atraente para dar “match” com o namorado. Começa a flertar com ele através da conta falsa para ver se ele se mantém fiel. Quando ele responde positivamente, ela tira capturas de ecrã e confronta-o. Embora a sua intenção fosse “descobrir a verdade”, toda a situação baseia-se em engano e pode danificar seriamente a relação.

Perfis falsos em aplicações de encontros

Consequências offline inapropriadas

Perfis falsos podem esbater a linha entre o mundo online e offline, levando a encontros presenciais baseados em mentiras. Quando as pessoas se encontram pessoalmente sob falsos pretextos – como idade, identidade ou intenções – o resultado pode ser desconfortável, emocionalmente doloroso ou até perigoso. O que começa como uma conversa aparentemente inofensiva online pode rapidamente transformar-se numa situação para a qual a outra pessoa não estava preparada ou à qual não consentiu.

Exemplo: Um adolescente cria um perfil falso, afirmando ser mais velho, e começa a conversar com um adulto. Acabam por combinar um encontro pessoalmente. Quando a verdade vem à tona, o adulto pode sentir-se enganado e a situação pode tornar-se insegura, especialmente se forem ultrapassados limites ou envolvidos aspetos legais. Mesmo quando não existe intenção de causar dano, enganar alguém sobre quem realmente se é coloca ambas as partes em risco – emocional, legal e físico.

Por que os perfis falsos em aplicações de encontros são importantes?

Perfis falsos em aplicações de encontros são mais do que simples brincadeiras inofensivas ou pequenas mentiras. Podem ter consequências emocionais, financeiras e psicológicas reais. Exploram o desejo das pessoas por ligação e confiança, levando muitas vezes a traição, manipulação ou sofrimento. As vítimas podem sentir-se envergonhadas, isoladas ou profundamente magoadas, especialmente quando os seus sentimentos eram genuínos. Além disso, este tipo de engano é frequentemente normalizado ou ignorado na cultura digital. As pessoas dizem: “É só a internet” ou “Toda a gente mente um pouco online”, mas estas atitudes podem silenciar os que são afetados e esbater a linha entre um comportamento lúdico e abusivo. Falar abertamente sobre o tema ajuda a quebrar o silêncio, proteger utilizadores vulneráveis e promover uma cultura de honestidade, respeito e segurança – tanto online como offline.

Perfis falsos em aplicações de encontros

Como reconhecer perfis falsos em aplicações de encontros?

Trabalhadores de juventude e educadores desempenham um papel crucial em ajudar os jovens a evitar tornarem-se vítimas de perfis falsos e manipulação online. Através da educação, da comunicação aberta e do exemplo de comportamentos positivos, podem capacitar os jovens a navegar no mundo digital com segurança e confiança.

Dicas para trabalhadores de juventude

- Ensinar literacia digital: Mostrar como identificar sinais de alerta como perfis vagos, fotos excessivamente editadas ou comportamentos online pouco usuais.
- Promover hábitos seguros online: Incentivar a privacidade, o cuidado com a informação pessoal e a não aceitação de pedidos de desconhecidos.
- Organizar workshops e debates: Criar espaços onde os jovens possam explorar riscos online de forma prática e envolvente.
- Dar o exemplo: Demonstrar um comportamento digital responsável, respeitoso e crítico nas próprias interações online.

Dicas para jovens

- Nome de utilizador: Verifique se existem contas semelhantes com nomes invertidos, caracteres trocados mas as mesmas fotos.
- Seguidores: Veja o público nos seguidores. Se estiver visível, normalmente serão pessoas da mesma faixa etária (o que pode revelar manipulação algorítmica).
- Atividade/Status: Analise os comentários nas publicações – perfis falsos costumam ter poucos ou nenhuns comentários.
- Pesquisa de imagem inversa: Carregue as fotos num motor de busca (Google Imagens, por exemplo) para ver se aparecem em diferentes plataformas ou sites. Se as fotos forem encontradas em bancos de imagens ou noutros contextos, é um sinal de alerta.
- Apelido/Sobrenome: Se a lista de amigos estiver aberta, veja se há outros perfis com o mesmo apelido do titular da conta. A ausência pode indicar que se trata de um perfil falso.

Perfis falsos em aplicações de encontros

Como prevenir perfis falsos em aplicações de encontros?

Software de controlo parental

- Utilize ferramentas como Qustodio, Norton Family ou Google Family Link para monitorizar aplicações, tempo de ecrã e interações online.

Definições de privacidade rigorosas

- Ensine as crianças (e ajude a configurar) a utilizar definições de privacidade estritas nas redes sociais, limitando quem pode visualizar ou contactá-las.

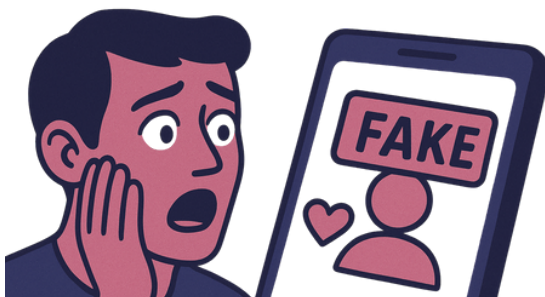
Ferramentas de filtragem com IA

- Instale software que utilize aprendizagem automática para detetar e bloquear mensagens suspeitas, contas falsas ou conteúdos prejudiciais.

O empoderamento começa pelo reconhecimento

- Ver os jovens não apenas como recetores de orientação, mas como agentes ativos das suas próprias vidas. Trata-se de criar espaços onde as suas vozes têm valor, as suas experiências são válidas e as suas escolhas são respeitadas. Não os protege dizendo apenas “não faças isto”; empodera-os ajudando-os a compreender porque é que importa e porque as suas decisões têm peso.

É sobre nutrir o pensamento crítico, a autoestima e a confiança digital. Dar-lhes ferramentas não apenas técnicas, mas também emocionais e éticas, para que possam navegar no mundo digital com dignidade. Quando os jovens se sentem vistos, quando os seus limites são respeitados e quando confia neles para crescer, eles respondem. O empoderamento não é instrução rígida – é um convite.



Perfis falsos em aplicações de encontros

O que fazer quando somos afetados por perfis falsos em aplicações de encontros?

Dicas para jovens

- Pare de responder imediatamente: Não interaja com o perfil falso assim que suspeitar de algo ou se sentir desconfortável.
- Tire capturas de ecrã e guarde provas: Isto ajuda a denunciar o perfil falso e também a proteger outras pessoas de serem prejudicadas.

- Fale com um adulto ou trabalhador de juventude de confiança:

Você merece apoio. Se algo aconteceu online que o fez sentir-se inseguro, confuso ou com medo, não tem de lidar com isso sozinho.

Com quem pode falar?

- Um amigo em quem confia e com quem se sente seguro
 - Um trabalhador de juventude ou assistente social
 - Um professor ou orientador escolar
 - Um dos pais, irmão mais velho ou outro adulto de confiança
 - Uma linha de apoio ou chat de suporte online
- Denuncie e bloqueie o perfil:
Use as ferramentas de segurança da aplicação para denunciar o perfil, especialmente se algo parecer errado ou inseguro. Bloqueie a pessoa para impedir qualquer contacto futuro.



Perfis falsos em aplicações de encontros

Dicas para trabalhadores de juventude

Educação digital

- Ensine o que é um perfil falso e como atuam os burlões (golpes românticos, bots, espionagem, etc.).
- Ajude-os a reconhecer sinais de alerta, como: fotos “perfeitas” e pouco realistas, pressa em criar romance ou ligação profunda, evitar videochamadas ou encontros presenciais, pedidos de dinheiro, ajuda ou informações pessoais.

Comunicação aberta

- Incentive conversas abertas e sem julgamentos sobre encontros online.
- Crie um espaço seguro onde os jovens se sintam confortáveis para partilhar dúvidas ou sinais de alerta.

Promoção do pensamento crítico e da consciência da privacidade

- Não partilhar detalhes privados demasiado cedo (como morada, dados bancários ou fotos íntimas).
- Ensinar a verificar a identidade de alguém (pesquisa inversa de imagens, verificação nas redes sociais).
- Alertar contra a mudança rápida de conversas para fora da aplicação (ex.: para o WhatsApp).

Incentivar o uso responsável das aplicações

- Recomendar aplicações que tenham verificação de perfis e proteção contra burlas.
- Ler e compreender as políticas de segurança e ferramentas de denúncia da aplicação.

Dar apoio

- Ouvir sem julgamentos – muitas vítimas sentem vergonha ou culpa.
- Validar as emoções – recordar que foram manipuladas, não ingênuas.
- Oferecer ajuda prática: denunciar o perfil falso na aplicação; se houve perda de dinheiro ou ameaças, considerar denúncia às autoridades.
 - Proteger as suas informações pessoais (alterar palavras-passe, monitorizar contas).
 - Incentivar apoio emocional se estiverem profundamente afetados (falar com um conselheiro ou terapeuta).

Glossário de Termos

Impacto

O efeito emocional, psicológico ou relacional duradouro que as interações digitais, especialmente as íntimas, podem ter sobre os indivíduos. Inclui tanto ligações positivas como potenciais consequências prejudiciais.

Arriscado

Envolver-se em intimidade digital envolve vulnerabilidade. Algo é considerado “arriscado” quando pode levar a exposição emocional não intencional, violações de privacidade ou manipulação.

Anónimo

Um estado de interação digital em que a identidade de alguém está escondida ou não é clara. Pode oferecer liberdade de expressão, mas também aumenta o potencial de dano ou engano.

Manipulação

Quando alguém usa táticas emocionais ou psicológicas para controlar as ações ou sentimentos de outra pessoa nos espaços digitais, especialmente em trocas íntimas.

Impotência

Um sentimento de desamparo que pode surgir quando não se tem controlo sobre como o “eu digital” ou o conteúdo partilhado é interpretado, utilizado ou respondido.

Excitação sexual

Um sentimento sexual natural que, nos espaços digitais, muitas vezes motiva a participação na e-intimidade. Pode ser um motor poderoso, mas requer sempre respeito mútuo e consentimento ao ser expresso online.

Falso

Refere-se à má representação na intimidade digital – seja da identidade, das intenções ou das emoções –, o que pode levar a confusão, desconfiança ou danos emocionais.

Glossário de Termos

Respeito

Crucial em todas as formas de intimidade, significa reconhecer os limites, o consentimento e a segurança emocional do outro nas interações digitais.

Distância

Tanto uma barreira como uma ponte na intimidade digital. Embora a distância física possa separar as pessoas, as ferramentas digitais permitem que a proximidade emocional floresça ou se desfaça.

Público

O que é compartilhado online pode facilmente tornar-se visível para um público mais alargado. Mesmo mensagens privadas correm o risco de se tornarem públicas, tornando o consentimento e a consciência fundamentais.

Responsabilidade

Cada pessoa deve envolver-se na intimidade digital de forma ética, respeitando os limites dos outros, garantindo o consentimento e refletindo criticamente antes de partilhar.

Atraente

Como alguém é percebido como apelativo ou desejável nos espaços digitais, muitas vezes moldado por fotos, mensagens e identidades online cuidadosamente construídas.

Emoção

A intimidade digital não se resume apenas a palavras ou imagens; carrega um peso emocional real, com o poder de confortar, magoar, ligar ou confundir.

Afeto

Atos de cuidado e amor expressos digitalmente, através de emojis, mensagens de texto, áudios ou imagens, que criam uma sensação de presença e proximidade emocional.

Glossário de Termos

Limites

São fronteiras pessoais sobre o quê, como e com quem se partilha conteúdo íntimo online. Ajudam a manter a segurança emocional e a autonomia.

Saída do armário digital

Revelar aspetos da própria identidade, como a sexualidade ou o género, através de plataformas digitais. Pode ser um processo empoderador, mas também emocionalmente complexo e arriscado.

Grooming (Aliciamento)

Processo manipulador em que alguém constrói confiança online com a intenção de explorar, frequentemente envolvendo menores. É uma forma grave de abuso nos espaços digitais.

Tensões

O movimento emocional de “puxa e empurra” que surge ao navegar entre proximidade, desejo, medo e insegurança na intimidade digital.

Descoberta

A intimidade digital pode ser uma jornada de descoberta pessoal ou sexual, oferecendo espaço para explorar identidade, atração e necessidades emocionais de forma segura.

Exposição

Colocar-se em situação de vulnerabilidade emocional ou física num espaço digital, muitas vezes através da partilha de conteúdo pessoal. Também se refere ao risco de exposição indesejada.

Explícito

Conteúdo de carácter sexual ou emocionalmente intenso. Nos contextos digitais, a explicitude exige uma atenção redobrada ao consentimento e ao público-alvo.

Glossário de Termos

Incerteza

As interações digitais podem carecer de pistas não verbais e do contexto da comunicação presencial, tornando as intenções e emoções mais difíceis de interpretar ou confiar.

Inseguro

Uma situação ou interação em que alguém se sente em risco emocional ou físico, muitas vezes devido a ameaças à privacidade, ao consentimento ou ao bem-estar.

Consentimento

Acordo claro, informado e contínuo para participar em qualquer troca íntima. Na intimidade digital, isto inclui a partilha de mensagens, imagens ou conteúdo emocional.

Privado

Espaços ou trocas destinados a acesso limitado. Manter a privacidade é central para uma intimidade digital segura, mas nunca é totalmente garantido online.

Vergonha

Resposta emocional negativa que pode surgir após experiências de intimidade digital, especialmente quando limites são ultrapassados ou quando conteúdo privado é partilhado sem consentimento.

Relacionamentos à distância

Parcerias mantidas apesar da distância física, que muitas vezes dependem da intimidade digital para sustentar a ligação emocional e sexual.

Sentido de pertença

A sensação de ser aceite e valorizado em comunidades online ou em relações íntimas. A intimidade digital pode facilitar conexões profundas e inclusão.

Glossário de Termos

Culpa

Emoção que pode surgir quando alguém sente que ultrapassou limites ou participou em intimidade digital de uma forma que entra em conflito com os seus valores.

Conexão

O vínculo emocional formado através de trocas digitais, sejam elas românticas, sexuais ou platônicas, que alimenta uma sensação de proximidade e compreensão mútua.

Autoconsciência

Compreensão dos próprios desejos, limites e respostas emocionais na intimidade digital. É uma competência essencial para interações online seguras e gratificantes.

Confiança

A crença de que alguém respeitará os seus limites, conteúdos e emoções nos espaços digitais. A confiança é frágil e central na intimidade digital.

Desespero

Um estado de vulnerabilidade emocional que pode levar alguém a procurar validação ou intimidade online de forma insegura ou desequilibrada.

Entusiasmo

A intimidade digital pode gerar antecipação, curiosidade e prazer. Oferece novas formas de explorar a si mesmo e aos outros, mas deve ser vivida com cuidado.

Solidão

Um sentimento que pode impulsionar a procura de intimidade digital. Embora a ligação online possa aliviar a solidão, também a pode aprofundar se as interações parecerem superficiais ou não forem correspondidas.

Glossário de Termos

Sensibilidade

A capacidade de abordar a intimidade digital com inteligência emocional, empatia e consciência dos sentimentos e necessidades dos outros.

Medo

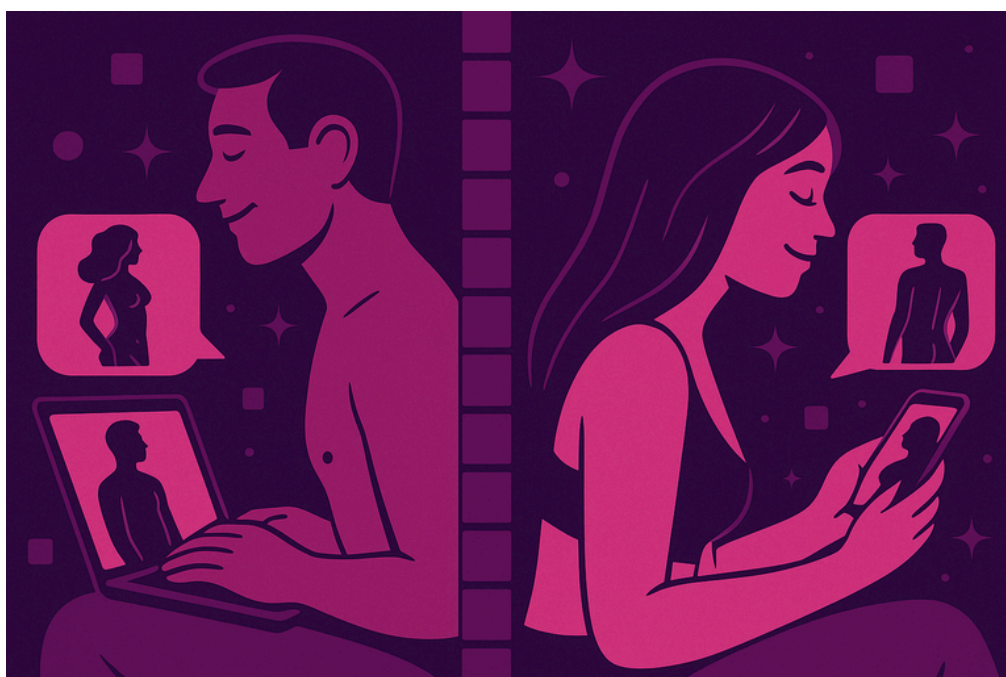
Emoção frequentemente associada à incerteza e à vulnerabilidade envolvidas em partilhar-se online, especialmente em relação à exposição, julgamento ou rejeição.

Ansiedade

A intimidade digital pode provocar desconforto emocional e preocupação sobre como se é percebido, se os limites serão respeitados ou se a confiança será quebrada.

Burla / Fraude

Quando alguém engana outros online, muitas vezes para benefício próprio – financeiro ou emocional – sob a aparência de interesse romântico ou íntimo.



Autores

Isatou Camara.....
 Angelica Carozza.....
 Fatima Daffy.....
 Tamara Hodak.....
 Luca Bellino.....



.....Arsen Sartayev
Hadi Ghamlouch
Dilara Levent
Lena Grünter
Kanat Uzakbayev

Carlos Pérez Valera.....
 Isabel Agudo Rueda.....
 Martín Reverte.....
 Ainhoa Andreu.....
 Laura Monje.....



.....Ariadni Mavrogiannaki
Athina Kargakou
Elina Tsirkinidis
Kristiliana Pupi
Ektoras Kevrekidis

José Dias.....
 Gabriela Henriques.....
 Mafalda Rego.....
 Ari Alves.....
 Beatriz Sá.....



**PANGAEA
 YOUTH
 NETWORK**

.....Algimantas Dževečka
Bogdan Triboi
Bogdan Cociurca
Adriana Fisticanu
Stoilka Georgieva

As opiniões e pontos de vista expressos neste documento não refletem necessariamente os da Agência Nacional ou da Comissão Europeia. A Agência Nacional e a Comissão Europeia não podem ser responsabilizadas pelo conteúdo.

Editora: Tamara Hodak

Ilustrações: Autores

Local e ano de publicação: Roma, 2025

www.apsmosaica.com