



TENS TEMPO LIVRE, ANTES OU DEPOIS DE TE DIVERTIRES COM OS TEUS AMIGOS, DE PASSEAR COM OS TEUS PAIS, DE PRATICAR A TUA ATIVIDADE FÍSICA E DECIDES APROVEITAR O TEU TEMPO DISPONÍVEL PARA JOGAR VIDEOJOGOS ONLINE... NESSE CASO DIVERTE-TE! MAS NÃO TE ESQUEÇAS DOS CUIDADOS ESSENCIAIS QUE DEVES TER PARA JOGARES EM SEGURANÇA:

Verifica se o jogo é adequado à tua idade através da sinalética do sistema PEGI. Este sistema europeu informa, através de diferentes ícones colocados na capa do jogo, para que idade é apropriado, assim como se o jogo inclui imagens violentas ou coisas que te podem impressionar negativamente.



- ▶ Ao jogares online confirma que o teu dispositivo de acesso (PC, consola ou outro) possui uma firewall e um sistema antivírus/antispyware atualizado para que não corra o risco de ser corrompido pela intrusão de software malicioso.
- ▶ Cria um nome para a tua personagem virtual que não seja o teu próprio nome ou semelhante. Existem inúmeras possibilidades, basta que recorras à tua criatividade.
- ▶ Recorda-te de que a segurança do teu perfil no jogo depende da força da tua password. Não utilizes passwords fáceis de adivinhar e procura misturar números e outros símbolos.
- ▶ Não forneças dados pessoais ou dados sobre a tua família, em especial a desconhecidos. Na Internet nem toda a gente é quem diz ser. Podes disfrutar do jogo e da amizade de outros jogadores sem que saibam a tua morada, número de telefone, a tua escola, etc.
- ▶ Não marques encontros com pessoas que não conheças. Se tiveres muito interesse e considerares que é uma situação tranquila, informa primeiro os teus pais para que te ajudem a tomar essa decisão.
- ▶ Alguns websites tornam bastante fácil a compra de jogos ou de componentes associados ao jogo. Não te deixes influenciar. Se tiveres interesse em efetuar alguma compra lembra-te de falares previamente com os teus pais.
- ▶ Se outro jogador te estiver a importunar, ou a utilizar linguagem menos própria, diz-lhe que não o consideras correto. Aproveita e informa também os teus pais para que te ajudem a solucionar a situação.

## E AGORA, CONSELHOS QUE JÁ DOMINAS:

▶ Durante o jogo faz uma pausa de 30 em 30 minutos.

00:30

▶ Joga entre 1 a 2 horas por dia, depois de cumprires as tuas obrigações escolares e familiares. Existem tantas outras coisas divertidas e interessantes para fazeres. Dá-te tempo para as descobrires!



▶ Come qualquer coisa, bebe água, vai à casa de banho. Vais ver que quando retomares terás as tuas capacidades em alta.

▶ Ao jogares, não te situes muito próximo do ecrã de jogo porque prejudicas a tua visão.



▶ Se estiveres a jogar em pé e necessitares de te movimentar, afasta primeiro os objetos que estão ao teu redor. Não queres partir a jarra preferida da tua mãe, pois não?!



▶ Se estiveres a jogar sentado, fá-lo numa posição correta.

▶ Uma última sugestão: Convida a tua família para jogar contigo. Vais ver que, mesmo que comecem por resistir, se vão transformar em frente dos teus olhos. A tua mãe vai encarnar a Lara Croft; o teu pai o Super Mário e o teu irmão o Sonic. Deixa-os vencer para que não se sintam desanimados e, na próxima vez, surpreende-os!





Linha Alerta LINHA AJUDA internet seguraopt

SeguraNet



Para mais informações contacta  
o **Centro Internet Segura**  
através de [geral@internetsegura.pt](mailto:geral@internetsegura.pt)  
ou [ines@internetsegura.pt](mailto:ines@internetsegura.pt)

Podes também visitar-nos em:  
[www.internetsegura.pt](http://www.internetsegura.pt)  
[www.facebook.com/Internetsegura.pt](https://www.facebook.com/Internetsegura.pt)



Co-financiado pela Comissão Europeia  
Programa Safer Internet

