

quebrando
osilêncio
quebrandoosilencio.org



VIOLÊNCIA DIGITAL

Perigos atrás da tela

As crianças, adolescentes e adultos estão consumindo na internet? A falta de supervisão, conhecimento e orientação pode colocar essas pessoas diretamente nas mãos de abusadores. Elas podem, inclusive, tonarem-se agentes de violência no ambiente digital. Isso porque a distância criada pela tela gerou uma suposta invisibilidade que torna esse um campo aberto para crimes, práticas abusivas e deterioração da saúde mental.

Conheça alguns riscos do ambiente digital:

1. **Abuso sexual** – Os agressores usam jogos e redes sociais para criar vínculo com os menores e ter acesso a imagens íntimas e até mesmo levá-los a um encontro presencial.
2. **Cyberbullying** – O mundo físico deixa de ser o único palco das agressões e a internet passa a ser a plateia de comentários ofensivos, vexatórios ou violentos.
3. **Cultura do cancelamento** – Críticas, exposição e julgamentos on-line passam a afetar a vida real, com impactos na saúde física e mental.
4. **Fake news** – Não é algo novo, mas que recebeu um “upgrade” com o avanço da Inteligência Artificial, que possibilita a criação de imagens falsas e pode levar a uma exposição indevida e quase impossível de ser totalmente removida.
5. **Saúde mental** – A exposição prolongada e precoce ao ambiente digital pode causar ansiedade, depressão, baixa autoestima, entre outros.

O que fazer para evitar tudo isso?

1. Instale aplicativos de controle parental nos aparelhos de seus filhos.
2. Defina um período e limite de tempo para o uso do celular e outros dispositivos.
3. Monitore e avalie de perto o conteúdo consumido.
4. Entenda mais sobre os riscos e sinais de alerta.
5. Prefira atividades “off-line” e passe tempo de qualidade com as pessoas ao seu redor.

Quer saber mais sobre como proteger a si mesmo e a quem você ama da violência no ambiente digital?

Acesse quebrandoosilencio.org e encontre outros conteúdos. E caso você esteja sofrendo, denuncie. Ligue para: **100 e 180.**

