



Cofinanciado pela
União Europeia



GAMING
DISORDERS

INTERVENÇÕES À MEDIDA

Jogos Online Seguros e Inclusivos para Raparigas

Desenvolver um Workshop – Notas do Professor



Escola Profissional de Cortegaça
OVAR FORMA - Ensino e Formação Lda.

Índice

- Definir Metas e Objetivos
- Planear o conteúdo
- Organizar o Material
- Logística e Organização
- Promoção e Comunicação
- Dia do Workshop
- Atividades Pós-Workshop

Definir Metas e Objetivos

- **Objetivo:** Equipar as jogadoras com conhecimentos e ferramentas para se manterem seguras online.
- **Objetivos-chave:**
 - Educar os participantes sobre ameaças online comuns, por exemplo, assédio, *doxxing*
 - Ensinar estratégias para proteger informações pessoais e gerir configurações de privacidade.
 - Capacitar os participantes com recursos e uma rede de apoio.

Doxxing é o ato de revelar publicamente as informações privadas de alguém, como seu nome verdadeiro, morada, número de telefone ou outros detalhes pessoais, sem o seu consentimento

Planear o conteúdo

Tópicos a cobrir:

- Compreender as ameaças online: reconhecer sinais de alerta como *phishing*, aliciamento e discurso de ódio.
- Proteção de Dados Pessoais: Melhores práticas para proteger contas e evitar fuga de dados.
- Lidar com o assédio online: Técnicas para lidar com *trolls*, denunciar abusos e construir resiliência.
- Construir Comunidades de Jogos Seguros: Incentivar a colaboração e o suporte entre os jogadores.

Atividades Interativas:

- Discussões em grupo para partilhar experiências e estratégias.

Organizar os Materiais

Apresentações

- Rever/adaptar o PowerPoint do workshop destacando ameaças, dicas e recursos.
- Utilizar os exemplos da vida real fornecidos para tornar o conteúdo relacionável.

Folhetos/Panfletos

- Rever/adaptar os folhetos/panfletos de modelo fornecidos.

Conteúdos Multimédia

- Utilizar os vídeos do YouTube fornecidos para explicar os problemas.
- Utilizar os estudos de caso de outras jogadoras – identifique 3 da escola para fazer breves apresentações.

Logística e Organização

Local: Organize um espaço físico na sua escola.

Verificação técnica: Teste microfones, projetores e quaisquer demonstrações de jogos com antecedência.

Inscrição: Disponibilize um formulário de inscrição e limite os participantes para manter a interatividade.

Promoção e Comunicação

Público-alvo: Concentre-se em jogadoras online da própria escola.

Canais: Utilize as redes sociais e boletins escolares para promover o workshop, incluindo o cartaz fornecido (que é adaptável)

Pré-Workshop: Fazer circular um pequeno inquérito para compreender as preocupações atuais dos participantes.

Dia do Workshop

Abertura:

- Dê as boas-vindas aos participantes com uma breve visão geral dos objetivos.
- Partilhe estatísticas ou histórias que destaquem a importância da segurança online.

Facilitação:

- Incentivar a participação e proporcionar um espaço seguro de partilha.
- Utilize perguntas e respostas ao vivo durante o Workshop para manter os participantes envolvidos.

Encerramento:

- Resuma as principais conclusões e incentive os participantes a fazerem perguntas.
- Partilhe recursos e um apelo à ação (por exemplo, junte-se a uma rede de jogos de apoio).

Atividades Pós-Workshop

Recolha de Feedback:

- Utilize os modelos de Formulários de Avaliação fornecidos (formato Word) para recolher feedback dos participantes.

E-mail de acompanhamento:

- Agradeça aos participantes pela presença.
- Partilhe materiais do workshop, ligações de gravações e recursos adicionais.
- Convide participantes para eventos futuros ou para um grupo da comunidade.
- Reflexão: analise as contribuições dos participantes para melhorar as sessões futuras.



Muito obrigado



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.



Cofinanciado pela
União Europeia



INTERVENÇÕES À MEDIDA

Jogos Online Seguros e Inclusivos para Raparigas

Workshop/Oficina



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

Índice

- Introdução ao Workshop
- As questões
- Experiências Pessoais
- Construindo uma identidade virtual
- Assédio online
- O que os outros têm a dizer
- Considerações Finais
- Feedback do Workshop



Introdução ao Workshop

Isto é o que pode esperar do Workshop



As questões

Para muitas jogadoras, jogar online vem com preocupações de segurança significativas. Eis algumas das principais questões:

Comentários sexistas e assédio: As jogadoras enfrentam frequentemente comentários, ameaças e assédio sexistas enquanto jogam online. Isso pode incluir comentários depreciativos sobre o seu gênero, aparência e competências.

Assédio sexual: As mulheres nos jogos online são frequentemente vítimas de assédio sexual, incluindo mensagens inapropriadas, imagens não solicitadas e comentários de natureza sexual.

Cyberstalking e Doxxing: As jogadoras podem ser submetidas a cyberstalking, onde as suas atividades online são monitorizadas obsessivamente, e doxxing, onde as suas informações pessoais são compartilhadas sem consentimento.

Ameaças e intimidação: Algumas jogadoras recebem ameaças de danos físicos, violação ou morte, o que pode ser extremamente angustiante e intimidante.

Falta de mecanismos de denúncia eficazes: Muitas plataformas de jogos carecem de mecanismos de denúncia eficazes, tornando difícil para as jogadoras denunciarem comportamentos de assédio e tomarem as medidas adequadas.

Impacto na saúde mental: O assédio e abuso constantes podem afetar a saúde mental das jogadoras, levando a ansiedade, depressão e relutância em participar de jogos online.

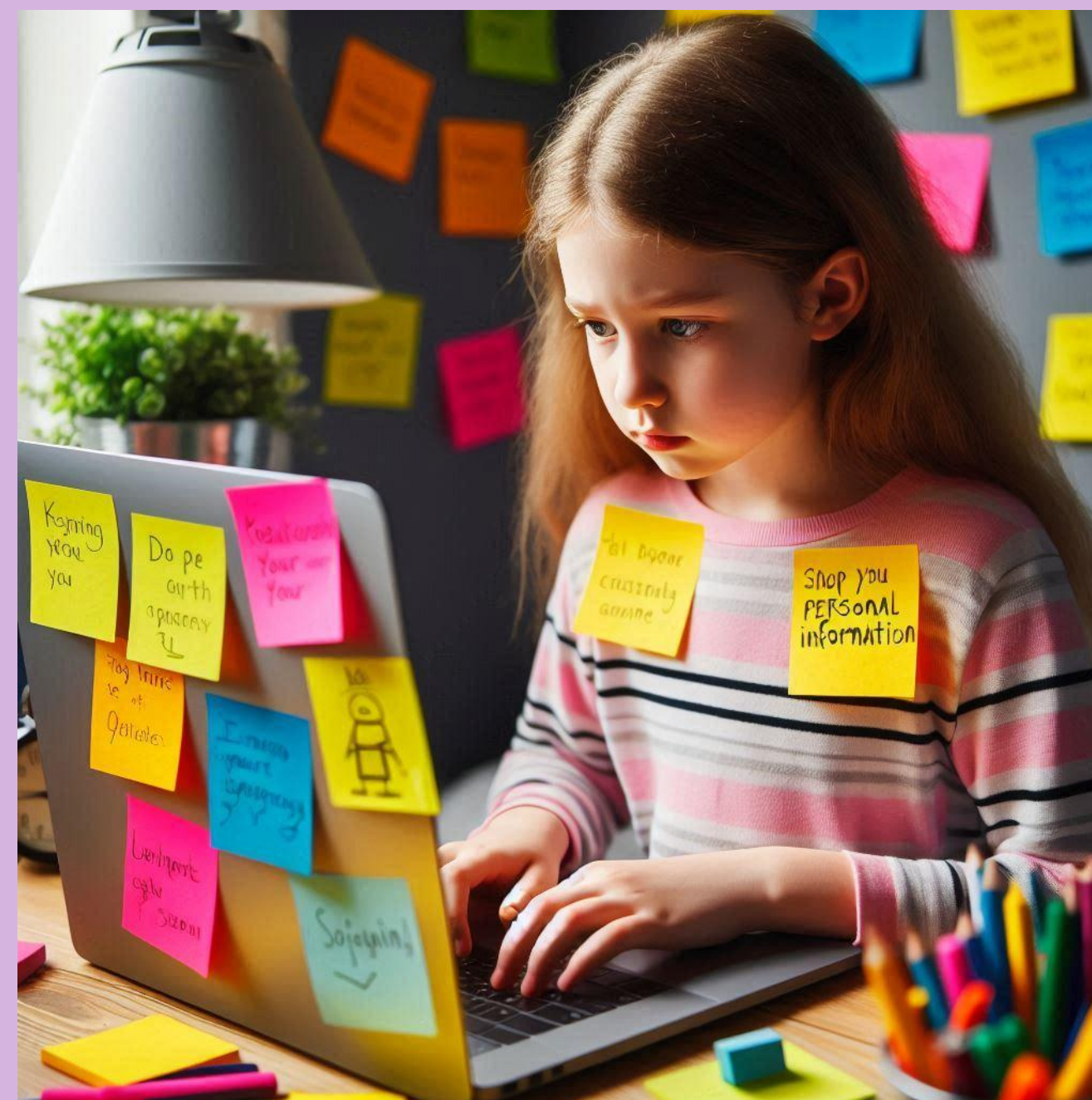
Inclusão e representatividade: Apesar de alguns progressos, a indústria de jogos ainda luta com a inclusão e representatividade, o que pode contribuir para um ambiente hostil para as jogadoras.

Numa pesquisa com jogadores online, 79% dos participantes relataram que o sexismo é predominante dentro da comunidade de jogos online e 63,3% das mulheres relataram ter sido assediadas enquanto jogavam videojogos online. (Bustos-Ortega, 2023)

Experiências Pessoais

Pedimos a 3 jogadoras da escola para cada uma fazer uma breve apresentação sobre as suas experiências pessoais ao jogar.

Em seguida, discutiremos



Construindo uma identidade virtual

O que é uma Identidade Virtual

A identidade digital ou virtual refere-se à forma como os indivíduos se apresentam e são percebidos em ambientes online. É essencialmente o "eu digital" de um indivíduo, moldado pelas informações que partilha, pelas interações que tem e pelo conteúdo que cria na internet. Esta identidade pode ser conscientemente trabalhada ou moldada naturalmente ao longo do tempo através de várias interações digitais.

A identidade digital pode variar muito da identidade do "mundo real" de uma pessoa, intencionalmente ou inconscientemente. Também pode influenciar a autopercepção, as interações sociais e, em alguns casos, as oportunidades pessoais e profissionais.

Equilibrar autenticidade com privacidade e segurança tornou-se uma consideração fundamental na gestão eficaz de identidades digitais.

Construir uma identidade digital ou virtual, distinguindo-a da sua identidade real, envolve várias etapas. O folheto/panfleto sugere algumas estratégias-chave.

Construindo uma identidade virtual

Aspetos-chave de uma identidade virtual

- 1. Informações pessoais:** Inclui detalhes como seu nome, idade, localização, fotos de perfil e quaisquer outros dados pessoais que você compartilha nas redes sociais, websites ou formulários online.
- 2. Perfis nas redes sociais:** a sua presença online em plataformas como o Instagram, Twitter e Facebook contribui para a sua identidade digital. Essas plataformas geralmente capturam diferentes facetas da sua identidade (por exemplo, Instagram para sua vida pessoal).
- 3. Dados comportamentais:** Os comportamentos online, como os tipos de conteúdo que gosta, partilha, comenta ou compra, também contribuem para a sua identidade virtual. Os algoritmos podem usar essas informações para criar um "perfil" digital seu, geralmente usado para anúncios segmentados ou recomendações.
- 4. Persona Digital e Avatares:** Em espaços virtuais, como plataformas de jogos ou realidade virtual, pode criar avatares ou pseudónimos, que refletem uma versão alternativa ou exagerada de si mesmo.
- 5. Configurações de privacidade e segurança:** A maneira como define os controles de privacidade e gere os seus dados também define parte da sua identidade digital, refletindo o quanto do seu eu real está disposto a partilhar online.
- 6. Reputação e pegada digital:** Ao longo do tempo, o efeito cumulativo das suas ações, interações e conteúdos compartilhados formam uma pegada digital. Esta pegada afeta a forma como os outros veem a sua identidade digital e pode ter implicações duradouras.

Construindo uma identidade virtual

Questionário de Identidade Virtual

Aqui está um questionário projetado para explorar percepções, experiências e práticas em torno da identidade digital ou virtual.

Abrange vários aspetos, como a expressão pessoal, a privacidade, a autenticidade e a pegada digital.

Instruções:

- **Por favor, responda às perguntas honestamente.**
- **Devolva o questionário.**
- **Após uma rápida análise, discutiremos as questões que mais afetam todos.**

As suas respostas ajudarão a entender melhor as perspetivas sobre identidade digital e virtual.

Assédio online

Uma das principais causas do assédio online é o facto de haver poucas ou nenhuma consequência para esse mau comportamento.

Os jogadores que assediam outras pessoas online têm anonimato, pois não precisam mostrar sua verdadeira identidade ou rosto.

Não há plataformas de jogos suficientes que invistam na análise de queixas e na proibição de comportamentos ofensivos.

Os jogos online são um ambiente competitivo que inclui *trash talking* (provocações) e jogadores que levam o jogo muito a sério.

A comunidade de jogadores conta com jovens que, por vezes, carecem de maturidade ou não compreendem que o comportamento online pode causar danos no mundo real.

Assédio online

Manter-se seguro quando joga online

Os jogos online são uma atividade divertida e interativa, mas é importante manter-se seguro. Siga estas dicas e atividades para garantir uma experiência de jogo segura e positiva.

1. Use senhas fortes e exclusivas para as suas contas de jogos.
2. Ative a autenticação de dois fatores (2FA) sempre que possível.
3. Ajuste as configurações de privacidade para limitar quem pode entrar em contato consigo ou visualizar o seu perfil.
4. Evite compartilhar informações pessoais, como o seu nome completo, morada ou escola.
5. Bloqueie e denuncie jogadores que se comportem de forma inadequada ou assediem outras pessoas.
6. Jogue em plataformas seguras e confiáveis e baixe jogos apenas de fontes oficiais.
7. Tenha cuidado com as compras no jogo e evite clicar em links suspeitos.
8. Discuta os limites de jogo e os limites de tempo de ecrã com os membros da família.
9. Junte-se a comunidades positivas e evite ambientes de jogo tóxicos.
10. Faça sempre pausas para descansar os olhos e manter-se fisicamente ativo.

Lembre-se, os jogos online devem ser uma experiência segura e agradável. Seguindo estes passos, pode proteger-se a si e aos outros enquanto se diverte.

O que os outros têm a dizer



Uma em cada 10 jogadoras manifesta tendências suicidas devido aos abusos que enfrenta enquanto joga online (YouTube)



Jogadoras dizem que enfrentam discriminação (YouTube)



Dentro do mundo das jogadoras mulheres (YouTube)

Assédio online

Questionário de Assédio Online

Aqui está um questionário desenvolvido para explorar a questão do assédio online

Instruções:

- **Por favor, responda às perguntas honestamente.**
- **Devolva o questionário.**
- **Após uma rápida análise, discutiremos as questões que mais afetam todos vocês.**

As suas respostas ajudar-nos-ão a compreender e abordar a questão do assédio online.

Considerações Finais

A comunidade de jogos online tem visto um aumento significativo no número de mulheres que participam.

No entanto, há uma tendência preocupante de comportamentos prejudiciais, como assédio online, doxing e discriminação, que afeta negativamente todos os jogadores.

É importante que a comunidade de jogos seja um espaço seguro e inclusivo para todos.

É importante lembrar que muitas mulheres em todo o mundo já enfrentaram assédio online, e que não está sozinha nessa experiência.

Ao falar contra o comportamento misógino nos jogos e denunciá-lo, podemos trabalhar para uma comunidade de jogos mais segura, mais solidária e mais agradável.

Você tem o poder de fazer a mudança.

[Kathryn Lee](#)

Feedback do Workshop

Questionário de Feedback do Workshop

Aqui está um questionário concebido para obter a sua opinião sobre o Workshop.

Instruções:

- **Por favor, responda às perguntas honestamente.**
- **Devolva o questionário.**
- **As suas respostas ajudar-nos-ão a realizar as melhorias necessárias para futuros Workshops.**



Muito Obrigada



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



UM WORKSHOP



JOGOS ONLINE SEGUROS E INCLUSIVOS PARA RAPARIGAS

[Data]
[Horário] [Duração]
[Local]

O que esperar

- ✚ Compreender os desafios enfrentados pelas jogadoras
- ✚ Explorar o impacto do assédio online
- ✚ Aprender as melhores práticas para criar ambientes de jogo mais seguros
- ✚ Capacitar as jogadoras com ferramentas e recursos
- ✚ Sessões interativas
- ✚ Sessões experienciais

Faça a diferença na comunidade de jogos.

Junte-se a nós e ajude a criar um espaço mais seguro e inclusivo para todos!

Para se registar, contacte **[Inserir informações de contacto]**



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Guia

Um Guia para a Identificação Virtual



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Construir uma identidade digital ou virtual, distinguindo-a da sua identidade real, envolve várias etapas.

Aqui estão algumas estratégias-chave:

1. Defina o seu propósito e o seu público

- **Objetivo:** determinar por que precisa de uma identidade digital. É para marca pessoal ou interação social?
- **Público:** identifique quem deseja alcançar. Isso guiará o tom e o conteúdo da sua presença digital.

2. Escolha as plataformas com sabedoria

- **Pessoal:** Plataformas como o Instagram ou o Facebook são adequadas para conexões pessoais.

3. Crie uma marca consistente

- **Nome de usuário:** use um nome de usuário consistente em todas as plataformas para facilitar que as pessoas o encontrem.
- **Imagem de perfil:** escolha uma foto casual para plataformas pessoais.

4. Separe o conteúdo pessoal do profissional

- **Contas pessoais:** partilhe interesses pessoais, hobbies e atividades sociais.
- **Configurações de privacidade:** use as configurações de privacidade para controlar quem vê o seu conteúdo pessoal.

5. Envolver-se e interaja

- **Pessoal:** interaja com amigos e familiares, participe em grupos baseados em interesses e partilhe atualizações pessoais.

6. Monitorize e faça a gestão da sua pegada digital

- **Atualizações regulares:** mantenha os seus perfis atualizados com informações atuais.
- **Pesquise sobre você mesmo:** pesquise regularmente o seu nome para ver que informações estão disponíveis publicamente.
- **Limpeza:** remova ou atualize conteúdos desatualizados ou irrelevantes.

7. Utilize endereços de e-mail diferentes

- **Pessoal:** utilize um endereço de e-mail separado para contas pessoais e subscrições.

8. Esteja atento à segurança

- **Senhas/passwords fortes:** utilize senhas/passwords fortes e exclusivas para contas diferentes.
- **Autenticação de dois fatores:** ative a autenticação de dois fatores para maior segurança.



9. Mantenha-se autêntico

- **Pessoal:** Partilhe momentos e pensamentos reais, mas esteja atento à partilha excessiva.



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Questionário

Assédio online



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

As suas respostas ajudar-nos-ão a compreender e abordar a questão do assédio online.

1. Experiência com assédio online

Já sofreu assédio online?

Sim Não

2. Tipos de assédio

Que tipos de assédio online já sofreu? (Marque todas as opções aplicáveis)

Cyberbullying

Stalking (Perseguição)

Ameaças

Assédio sexual

Outros (especificar): _____

3. Frequência do assédio

Com que frequência já foi vítima de assédio online?

Diariamente

Semanal

Mensal

Raramente

4. Plataformas

Em que plataformas já foi vítima de assédio online? (Marque todas as opções aplicáveis)

Redes sociais (por exemplo, Facebook, Instagram)

Plataformas de jogos

Aplicativos/apps de mensagens (por exemplo, WhatsApp, Snapchat)

Fóruns online

Outros (especificar): _____

5. Impacto do assédio

Como é que o assédio online o afetou? (Marque todas as opções aplicáveis)

Sofrimento emocional

Medo pela segurança

Diminuição da atividade online

Outros (especificar): _____

6. Denúncia de assédio

Já denunciou o assédio online?

Sim Não

Em caso afirmativo, a quem comunicou? (Marque todas as opções aplicáveis)



- Moderadores da plataforma
- A Polícia
- Amigos ou familiares
- Outros (especificar): _____

7. Apoio e Recursos

Que tipo de apoio ou recursos seriam úteis para si?



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Questionário

Identificação Virtual

F



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Aqui está um questionário desenhado para explorar perceções, experiências e práticas em torno da identidade digital ou virtual. Abrange vários aspetos, como a expressão pessoal, a privacidade, a autenticidade e a pegada digital.

Instruções Por favor, responda às seguintes perguntas. As suas respostas ajudar-nos-ão a compreender melhor as perspetivas sobre a identidade digital e virtual.

Secção 1: Informações gerais

1. O seu nome:
2. A sua idade:
3. Com que frequência utiliza as redes sociais ou as plataformas digitais?
 Diariamente
 Semanal
 Mensal
 Raramente
 Nunca

Seção 2: Noções básicas sobre identidade digital

4. Como descreveria a sua "identidade digital"? (por exemplo, como se apresenta online, se está alinhado com a sua personalidade da vida real)

5. Até que ponto sente que a sua identidade digital reflete a sua personalidade da vida real?
 Completamente
 Em grande parte
 Um pouco
 Minimamente
 Não
6. Gere várias identidades digitais ou personas em diferentes plataformas (por exemplo, TikTok, Instagram)?
 Sim
 Não
 Às vezes
7. Como costuma escolher o conteúdo que partilha ou publica online?
 Com base nos meus interesses
 Para o envolvimento do público
 Para criar uma impressão específica
 Outros: _____



Secção 3: Privacidade e Controlo

1. Quão preocupado está com a privacidade de suas informações pessoais online?
 Muito preocupado
 Um pouco preocupado
 Neutro
 Não muito preocupado
 Nada preocupado
2. Com que frequência revê ou ajusta as definições de privacidade nas suas redes sociais ou plataformas digitais?
 Regularmente
 Ocasionalmente
 Raramente
 Nunca
3. Alguma vez sentiu que a sua identidade digital ou conteúdo foi utilizado indevidamente ou deturpado?
 Sim
 Não
 Não tenho certeza

Secção 4: Autenticidade e expressão

4. Até que ponto se sente pressionado a melhorar a sua identidade digital (por exemplo, através de filtros, publicação seletiva)?
 Muito
 Algo
 Moderadamente
 Baixo
 Nenhum
5. Sente-se mais confortável para expressar certos aspetos de si mesmo online do que na vida real?
 Sim
 Não
 Às vezes
6. Na sua opinião, manter uma identidade digital afeta a sua autoestima ou saúde mental?
 Positivamente
 Negativamente
 Ambos
 Sem impacto

Secção 5: Pegada digital e considerações futuras

7. Com que frequência pensa no impacto a longo prazo da sua identidade digital (por exemplo, pegada digital)?
 Muitas vezes



- Às vezes
- Raramente
- Nunca

1. Você consideraria usar uma ferramenta ou aplicativo/app online para acompanhar e gerir a sua identidade digital?
 - Sim
 - Não
 - Talvez

Secção 6: Perguntas abertas

2. Identifique uma experiência positiva que teve com a sua identidade digital?

3. Identifique um desafio que enfrentou na gestão da sua identidade digital?

4. Como gostaria de ser percebido online?



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Questionário de Avaliação

Informações de jogos online seguros e inclusivos para raparigas



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Este questionário foi concebido para obter a sua opinião sobre o Workshop.

Instruções: (i) Por favor, responda às perguntas honestamente (ii) Entregue-nos a avaliação (iii) As suas respostas ajudar-nos-ão a fazer quaisquer melhorias necessárias para futuros Workshops.

Nome _____

Idade _____

Turma _____

1. Satisfação Geral

Como classificaria a sua satisfação geral com o workshop?

- Muito satisfeito
- Satisfeito
- Neutro
- Insatisfeito
- Muito insatisfeito

2. Conteúdo e relevância

O conteúdo do workshop foi relevante para as minhas necessidades e interesses.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

3. Apresentações (conteúdo e forma)

As apresentações foram claras e bem organizadas.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

4. Eficácia do orador

Os oradores eram experientes e envolventes.

- Concordo plenamente
- Concordo

- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

5. Sessões Interativas

As sessões interativas (discussões em grupo, perguntas e respostas) foram valiosas.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

6. Logística e Organização

O workshop foi bem organizado e decorreu sem problemas.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

7. Instalações e Local

As instalações e o local eram adequados para a oficina/workshop.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

8. Experiência global

Recomendaria este workshop a outras pessoas?

- Sim
- Não

9. Comentários e Sugestões

O que mais gostou no workshop?

O que menos gostou no workshop?



Co-funded by
the European Union



Quaisquer comentários ou sugestões adicionais:

Obrigado pelo seu feedback!