



LITERACIA E CIDADANIA DIGITAL

2ª edição
2026

CIDADANIA DIGITAL



Saber agir e interagir de forma ética e responsável

A Internet e as redes sociais não são meros acessórios, tornaram-se o palco central da nossa vida social, económica e, crucialmente, política.

Neste contexto, o conceito de Cidadão expandiu-se, abrangendo agora o Cidadão Digital. Deixar de participar neste espaço é, de facto, abdicar de uma parte significativa da nossa capacidade de intervenção cívica.

LITERACIA DIGITAL



SABER USAR E AVALIAR

A mera posse de um smartphone ou o acesso a uma conta de rede social não confere, por si só, a capacidade de exercer uma cidadania plena.

É aqui que entra a Literacia Digital, que deve ser entendida não apenas como a capacidade técnica de usar um computador ou navegar na web, mas sim como um conjunto de competências essenciais que permitem ao indivíduo aceder, analisar, avaliar e criar conteúdo digital de forma crítica e ética.

SUBTEMAS

Democracia

Fake News

Algoritmo

Saúde

Educação

Vida Social e
Relações
Interpessoais

Cyberbullying e
Sextortion

Cibersegurança

Privacidade



DEMOCRACIA

O mundo digital é hoje um pilar da democracia, oferecendo um espaço inédito para a participação cívica (petições, debates) e a transparência.

Contudo, a Literacia Digital é fundamental para garantir a integridade deste espaço. Sem ela, os riscos são altos: a desinformação (Fake News), a manipulação algorítmica e a polarização ameaçam corroer a verdade e a solidez democrática.

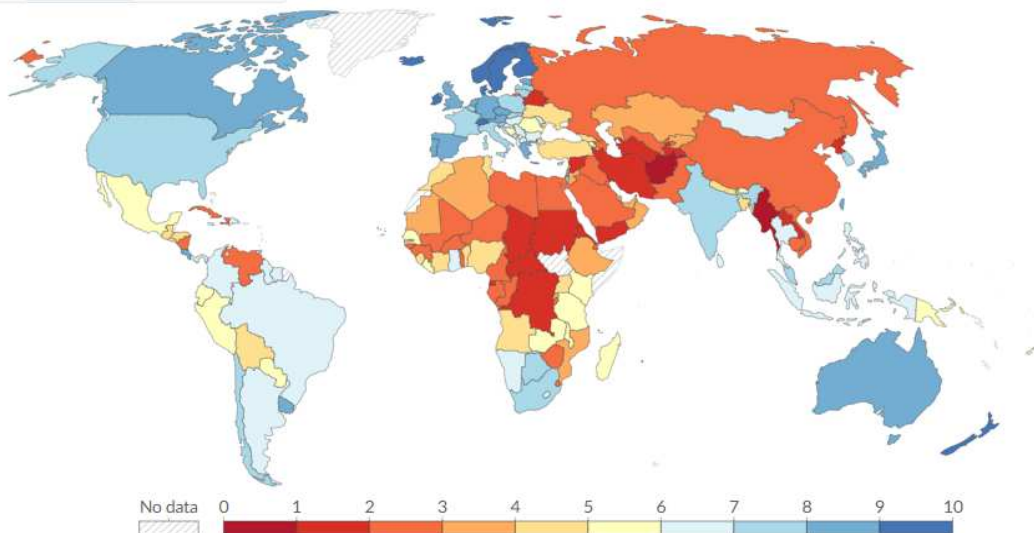
Precisamos de cidadãos com competências para se protegerem contra estas ameaças, ao mesmo tempo que aproveitam as enormes oportunidades.

DEMOCRACIA

Democracy Index, 2024

Data by the Economist Intelligence Unit. Expert estimates of the extent to which citizens can choose their political leaders in free and fair elections, enjoy civil liberties, prefer democracy over other political systems, can and do participate in politics, and have a functioning government that acts on their behalf. The index ranges from 0 to 10 (most democratic).

Table Map Line +3



<https://ourworldindata.org/grapher/democracy-index-eiu>

O "Índice de Democracia" (The Economist) classifica os países em:

- "Democracias Plenas";
- "Democracias Imperfeitas";
- "Regimes Híbridos";
- "Regimes Autoritários".

A democracia não é um estado fixo, mas algo que pode progredir ou recuar. Portugal, por exemplo, oscila frequentemente entre "Plena" e "Imperfeita".

Como é que a desinformação nas redes sociais pode fazer um país descer neste ranking?



FAKE NEWS

A Literacia e Cidadania Digital são a nossa principal defesa contra as fake news.

A disseminação de falsidades ameaça a estabilidade democrática e a confiança pública, tornando a veracidade um desafio central.

Ensinar a verificar factos, a questionar a origem e a identificar táticas de manipulação.

Capacitar os cidadãos para discernir fontes credíveis de ruído tóxico e evitar a propagação de conteúdos falsos é crucial.

FAKE NEWS

Estudo : "The spread of true and false news online “

(Soroush Vosoughi, Deb Roy e Sinan Aral - investigadores do MIT - Massachusetts Institute of Technology).

<https://ide.mit.edu/wp-content/uploads/2018/12/2017-IDE-Research-Brief-False-News.pdf>

Este estudo analisou cerca de 126 mil notícias partilhadas por cerca de 3 milhões de pessoas. As principais conclusões foram:

- As notícias falsas espalham-se 6 vezes mais rápido;
- A verdade chega a muito menos pessoas;
- O estudo provou que são os humanos e não os bots que partilham mais as mentiras, porque estas são mais "novas", surpreendentes e geram emoções como medo e nojo.



ALGORITMO

A Literacia e Cidadania Digital tornam-se competências críticas perante o poder crescente dos algoritmos.

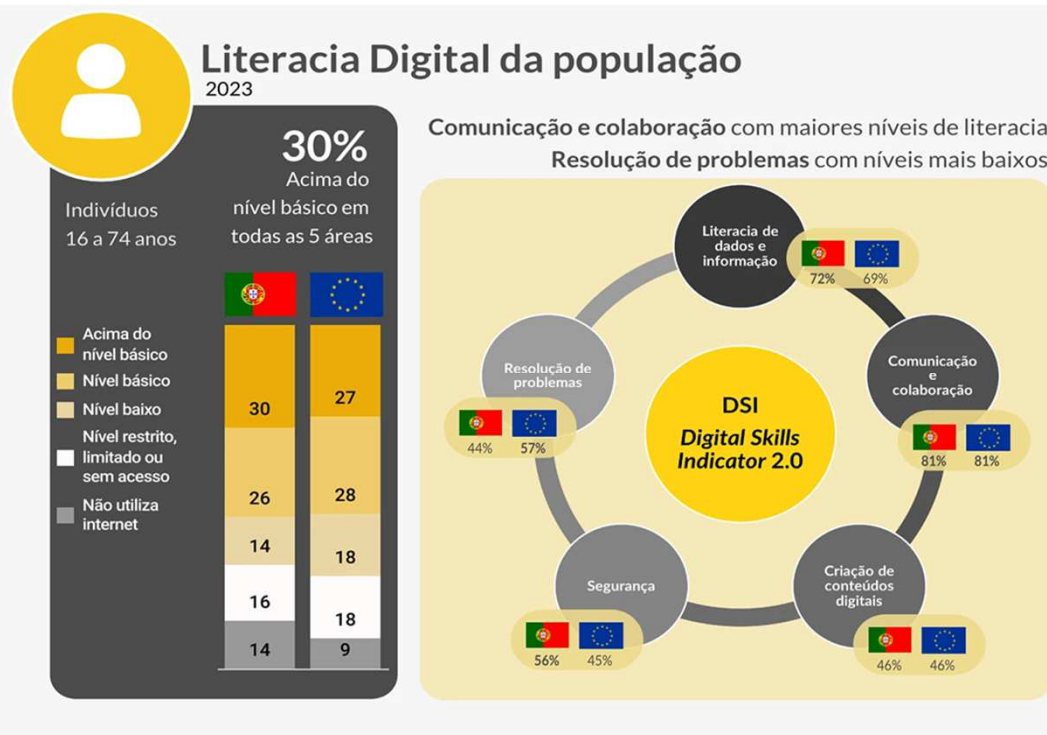
Estes sistemas não são neutros, pois são desenhados para influenciar subtilmente o nosso comportamento e a informação que nos é apresentada, criando perigosas bolhas de filtro e câmaras de eco que limitam a diversidade. O principal perigo é a manipulação da opinião pública e das decisões individuais, seja para fins comerciais, seja para interferência política.

A Literacia é a defesa essencial, pois ensina o cidadão a reconhecer a ação algorítmica, a questionar o conteúdo sugerido e a procurar ativamente fontes externas, credíveis e variadas.

Este pensamento crítico é que capacita as pessoas a resistirem à influência e a exercer uma cidadania verdadeiramente autónoma no complexo espaço digital.



ALGORITMO



SE O ALGORITMO SÓ ME MOSTRA OPINIÕES IGUAIS ÀS MINHAS, EU DEIXO DE CONSEGUIR DIALOGAR COM QUEM PENSA DIFERENTE. ISSO DESTRÓI A BASE DA DEMOCRACIA: O DEBATE E O COMPROMISSO.

SEGUNDO ESTE ESTUDO DA ANACOM, 29,9% DA POPULAÇÃO PORTUGUESA, COM IDADES ENTRE OS 16 E 74 ANOS ESTAVA ACIMA DO NÍVEL BÁSICO DAS COMPETÊNCIAS DIGITAIS.

ASSIM, COMO PODEMOS DEFENDER-NOS DA MANIPULAÇÃO POLÍTICA OU ECONÓMICA DE UM ALGORITMO?

SAÚDE

A Literacia e Cidadania Digital são cruciais para a proteção da Saúde Mental no mundo online.

A inexperiência ou o uso inadequado aumentam drasticamente os riscos de enfrentar o cyberbullying, a exposição a narrativas tóxicas e o isolamento social, o que, por sua vez, impacta negativamente a saúde física (ex: sedentarismo, falta de sono).

O grande desafio da Cidadania Digital é educar para o equilíbrio. Devemos capacitar os jovens para que se tornem utilizadores conscientes e empáticos, que usam a tecnologia para construir, e não para destruir, garantindo um ambiente digital mais seguro e de apoio mútuo.



SAÚDE

Estudo Mental Health Europe

Em Portugal, foram inquiridos cerca de 1.200 jovens e pais. Resultados em Portugal:

- **86%** dos jovens admitiram estar "viciados";
- **90%** dos jovens usam redes sociais desde os 13 anos.
- **80%** dos jovens afirmaram preferir comunicar pelas redes sociais do que pessoalmente;
- **2 em cada 5 jovens** reconhecem que os conteúdos tóxicos afetam negativamente a sua saúde mental.

Se a maioria de nós se sente 'viciado', até que ponto as nossas opiniões políticas online são livres ou apenas fruto de algoritmos que exploram a nossa dopamina?"





EDUCAÇÃO

A Educação é o pilar da Cidadania Digital. Literacia não é só saber usar, é ter pensamento crítico no uso.

Para um uso seguro, responsável e ético, a escola deve promover o diálogo aberto sobre riscos como o cyberbullying e integrar a ética, privacidade e segurança digital no currículo.

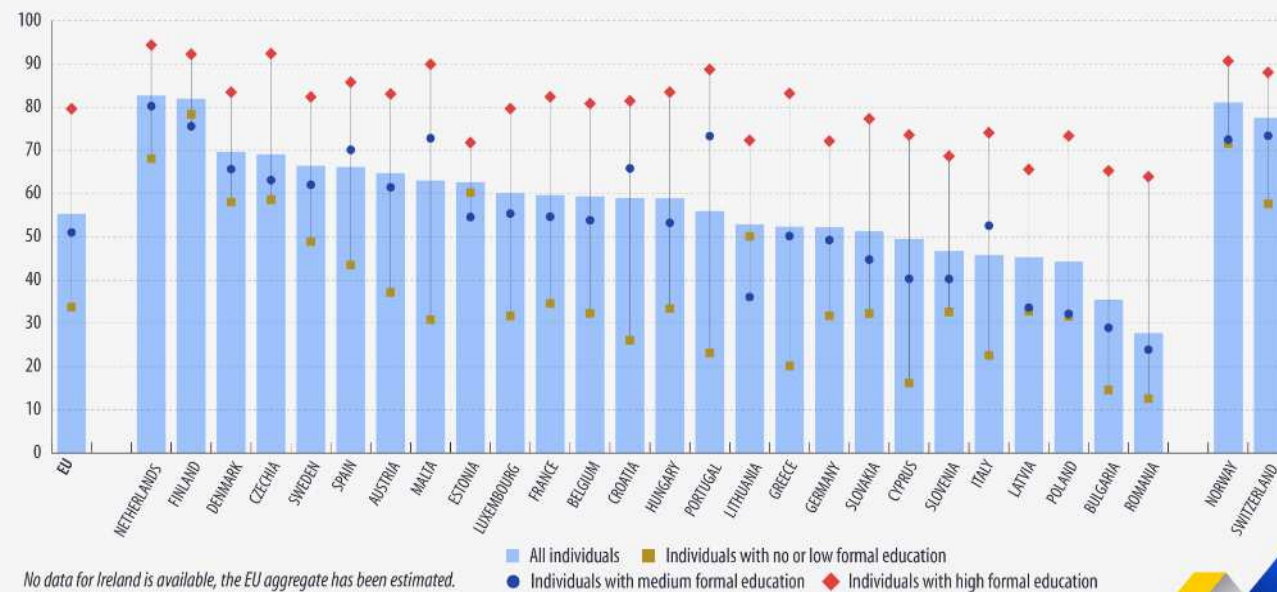
É importante incentivar o exemplo positivo dos educadores e desenvolver competências críticas como avaliar fontes, reconhecer manipulação e respeitar direitos de autor.

EDUCAÇÃO

**PORTUGAL É UM DOS
PAÍSES DA UE COM
MAIOR FOSSO NAS
COMPETÊNCIAS
DIGITAIS. COMO
REDUZIR ESTE FOSSO?**

Individuals with at least basic digital skills, by education level, 2023

(% of individuals aged 16-74)



No data for Ireland is available, the EU aggregate has been estimated.

eurostat

VIDA SOCIAL E RELAÇÕES INTERPESSOAIS

A Literacia e Cidadania Digital moldam ativamente a nossa vida social e a qualidade das relações interpessoais na era digital. As plataformas oferecem enormes oportunidades: facilitam o contacto, a formação de comunidades de interesse e o apoio recíproco, enriquecendo a participação cívica.

No entanto, os perigos são significativos: a exposição excessiva pode conduzir ao isolamento físico, à superficialidade nas relações e à disseminação do discurso de ódio (toxicidade).

A literacia é a ferramenta essencial que nos ensina a navegar a tecnologia de forma ética, a fomentar o respeito mútuo e, crucialmente, a estabelecer um equilíbrio saudável entre a vida online e offline, garantindo interações saudáveis e felizes.



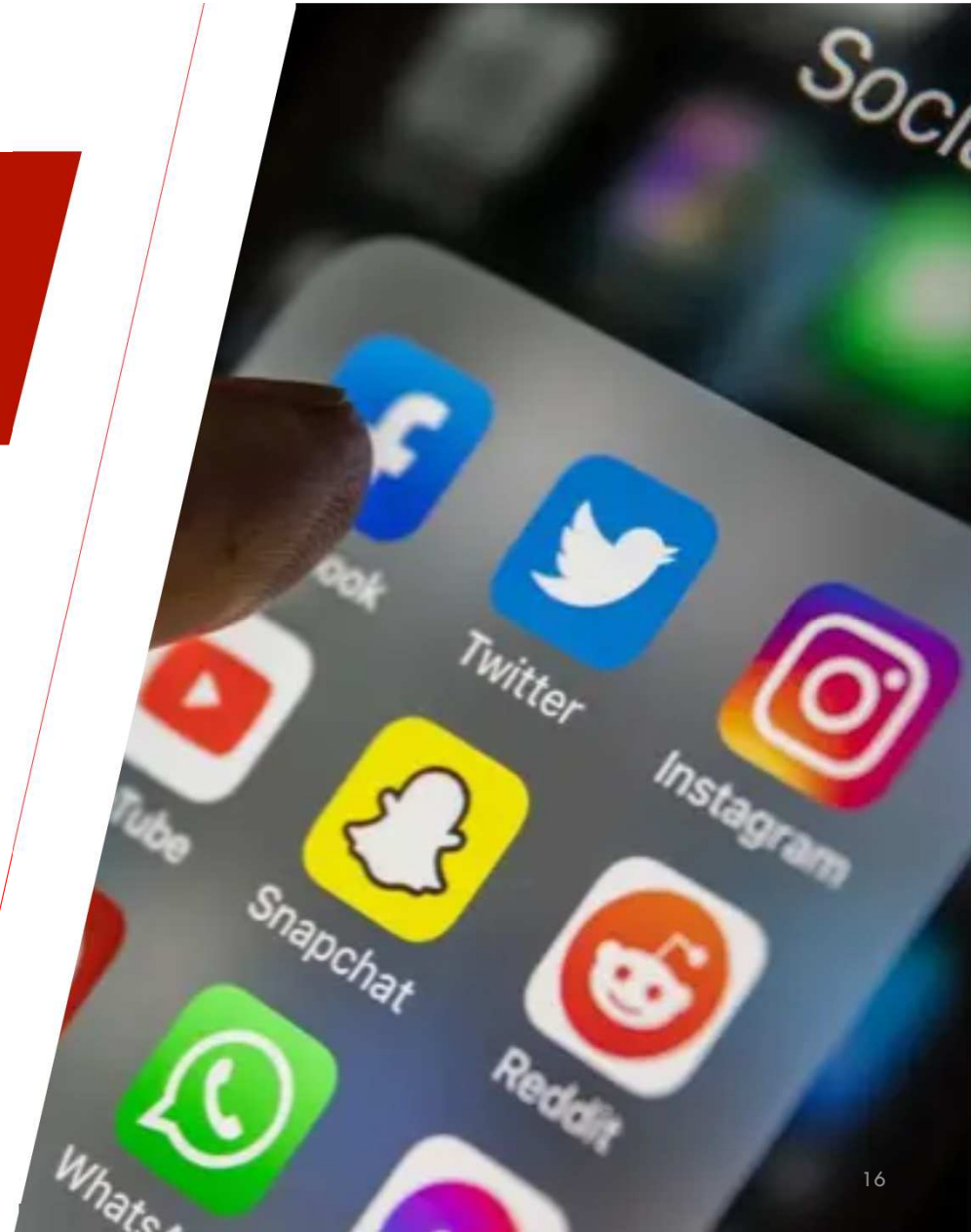
VIDA SOCIAL E RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Existem estudos (como os de Sherry Turkle, do MIT) que correlacionam o aumento do uso das redes sociais dos telemóveis no geral com a diminuição da capacidade de ler pistas não-verbais (expressões faciais, tom de voz).

Isto é, existe evidência científica de como o uso das redes sociais e do telemóvel diminui as capacidades de comunicação interpessoal.

Estudo:

<https://academicmed.org/Uploads/Volume6Issue3/152.%20%5B3414.%20JAMP PH%5D%20739-743.pdf>





CIBERSEGURANÇA

A cibersegurança é inseparável da Cidadania e Literacia Digital. Não se resume a ferramentas técnicas, mas sim a um comportamento individual consciente e informado.

Sem conhecimento, os cidadãos estão altamente expostos a riscos como ataques de phishing, roubo de identidade, extorsão e malware.

Os perigos são cada vez mais rebuscados e podem ter consequências na segurança dos nossos dados pessoais e equipamentos informáticos.

CIBERSEGURANÇA

Relatório Riscos e Conflitos do Observatório de Cibersegurança do Centro Nacional de Cibersegurança (CNCS - Portugal).

O relatório de 2023/2024 destaca que, embora os jovens tenham muita facilidade em usar apps, têm uma baixa perceção de risco (ex: guardam passwords no browser ou não usam autenticação de dois fatores).

<https://www.cncs.gov.pt/docs/rel-riscosconflitos2025-obcibercnscs15m.pdf>



CYBERBULLYING E SEXTORTION

A literacia digital não é apenas saber usar ferramentas, é também a capacidade de identificar riscos e comportamentos abusivos.

Abuso Psicológico (Cyberbullying): Ocorre através de perseguição, humilhação pública e exclusão social em redes sociais. A literacia digital ajuda o jovem a distinguir entre liberdade de expressão e agressão.

Abuso Sexual (Grooming e Sextortion): A literacia permite reconhecer perfis falsos e táticas de manipulação usadas por predadores para obter imagens íntimas ou encontros físicos.

Como pode o município promover campanhas de consciencialização sobre o consentimento digital?



CYBERBULLYING E SEXTORTION

- Um estudo de 2022 do Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS) em Portugal, revelou que 1 em cada 4 adolescentes (25%) foi alvo de **cyberbullying** nos últimos 12 meses. As formas mais comuns incluem comentários maliciosos, exclusão de grupos online e partilha de rumores;
- O FBI emitiu um "Public Safety Alert" específico sobre a "explosão" de esquemas de extorsão sexual financeira (financially motivated sextortion) visando crianças e adolescentes. Este estudo indicou um aumento de mais de 70% nos casos de **sextortion** reportados envolvendo menores entre 2020 e 2022.

<https://www.fbi.gov/news/stories/the-financially-motivated-sextortion-threat>

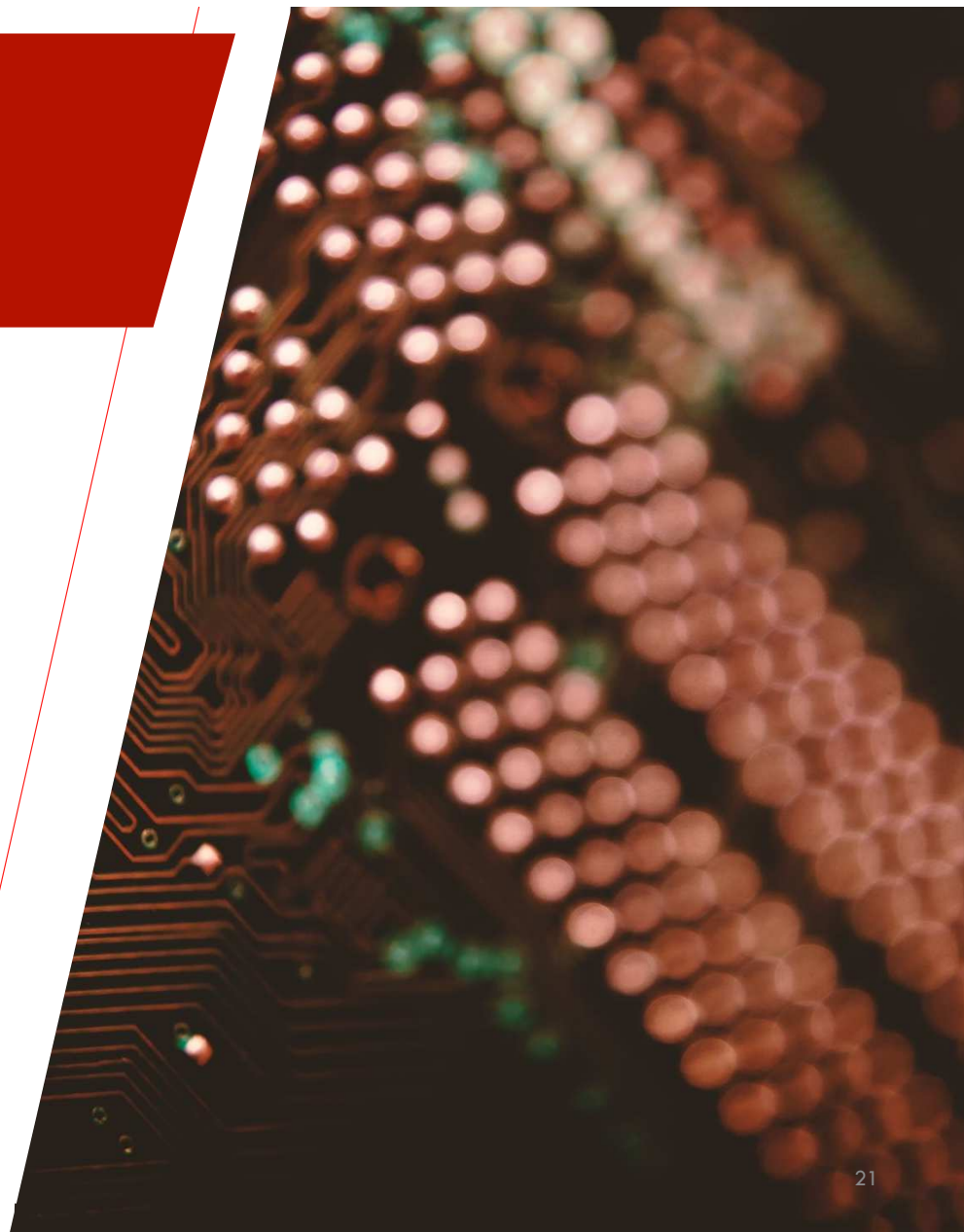


PRIVACIDADE

A Cidadania e Literacia Digital são absolutamente essenciais para que o indivíduo consiga gerir a sua privacidade e proteger os seus dados pessoais.

Sem estas competências, o cidadão não tem consciência de como a sua pegada digital é constantemente formada, rastreada e explorada por plataformas e grandes empresas. O principal desafio é transformar a passividade em controlo.

A literacia deve capacitar o utilizador para: compreender a mecânica de recolha e uso dos dados, saber gerir ativamente as configurações de privacidade em todas as plataformas e, acima de tudo, proteger a informação sensível. Isto garante que o indivíduo seja um agente ativo na defesa dos seus direitos digitais e não meramente um produto no ecossistema online.



PRIVACIDADE

A indústria de Data Brokers vale mais de 200 mil milhões de dólares por ano.

Estas empresas recolhem desde o histórico de localização até à velocidade com que se escreve no telemóvel para prever o comportamento do consumidor. As empresas podem enviar mensagens personalizadas que manipulam a perceção da realidade sem que as pessoas se apercebam.

Este site seguro e usado por especialistas permite colocar o email e ver se os nossos dados privados foram expostos em fugas de informação de grandes empresas.

<https://haveibeenpwned.com/>



PROPOSTAS

Exemplos de propostas:

Câmara Municipal de Cascais.

Projeto: "Geração Digital" - Jovens voluntários do concelho ensinam idosos a utilizar smartphones, redes sociais e a realizar videochamadas. **Ligação à Cidadania:** Promove a literacia digital e combate o isolamento social, usando o conhecimento dos jovens como um serviço à comunidade.

Câmara Municipal de Lousada.

"Lousada Digital" e workshops de literacia mediática nas bibliotecas - Atividades focadas na verificação de notícias e segurança na internet, integradas na rede de bibliotecas municipais para chegar a toda a comunidade escolar.

PARTICIPE

**Para mais informações/esclarecimentos
sobre a AMJO**

Contactar o Setor de Apoio aos Órgãos
Municipais (SAOM) Email:

assembleia.municipal@cm-odivelas.pt

Regimento

<https://www.am-odivelas.pt/amjo/documentos>

<https://www.am-odivelas.pt/amjo/documentos>

Telefone: 219 320 000

