

---

## Conselhos para os pais

- Mantenham-se informados relativamente ao jogo e alertem os vossos filhos para as implicações do mesmo;
- Aumentem a supervisão das atividades dos vossos filhos na Internet e nas redes sociais;
- Alertem os vossos filhos acerca dos riscos de adicionarem desconhecidos;
- Recomendem que apenas a família, amigos e pessoas da escola façam parte da lista de amizades nas redes sociais;
- Atenção aos comentários acerca da morte ou suicídio, à preparação de documentos ou à oferta de objetos pessoais de valor sentimental a amigos ou familiares;
- Atenção às manifestações de desesperança, ansiedade intensa, autodesprezo, apatia, tristeza intensa, comportamento impulsivo e mudanças rápidas de humor.

---

## 10 Hábitos para uma vida digital plena

- Dosear o uso do telemóvel e do computador no quotidiano;
- Dar preferência aos relacionamentos reais ao invés dos virtuais;
- Verificar se o desempenho escolar ou laboral está a ser afetado;
- Refletir acerca do tempo que passa conectado e tenta fazer diferente;
- Praticar exercício físico com regularidade e alongar entre as utilizações digitais. O corpo e mente agradecem;
- Fazer pausas para se alimentar devidamente e procurar dormir sem interferências.
- Não acreditar em tudo o que partilham.
- Pensar antes de partilhar para não se arrepender (fotos, dados, etc).
- Ficar atento às alterações físicas, psicológicas e sociais que resultem do uso abusivo da internet.
- Prestar atenção aos convites para participar em jogos de manipulação. São esquemas concebidos para pressionar.

---

## Jogos online de manipulação – Pais/ Professores



DIREÇÃO REGIONAL DA PREVENÇÃO E  
COMBATE ÀS DEPENDÊNCIAS

---

## Em que consistem estes “jogos”?

---

Apesar da designação de jogo, não o é! Um jogo tem fins lúdicos e estes esquemas consistem na manipulação por parte de pessoas com psicopatologias e com intuítos malévolos, cujo objetivo é provocar danos nas primeiras, com maior vulnerabilidade, utilizando uma necessidade básica do ser humano que é o sentimento de pertença.

No caso do “jogo” “Baleia Azul”, o mesmo é composto por um total de 50 desafios diários, com diferentes níveis de dificuldade, que deverão ser realizados em 50 dias. Cada desafio é enviado, diariamente, por um “curador” ou “administrador” que pede provas de que o desafio foi cumprido pelos jogadores, podendo ser fotografias ou vídeos.

Trata-se de um suposto jogo onde uma das principais premissas é que se deve jogar até ao fim, sem desistir e sem partilhar com ninguém. As tarefas que os seus jogadores são desafiados a cumprir vão desde simples desafios como ouvir uma determinada música, até ao último que consiste no suicídio do participante.

Com um cariz marcadamente manipulatório, os jogadores, cujo silêncio é condição para poderem continuar, são fortemente pressionados, recebendo ameaças de ataque direcionadas à família, caso não executem os desafios ou incumpram com as regras estipuladas pelo “curador”.

---

## Quem são os curadores?

Os “curadores” são as pessoas responsáveis por introduzirem os jogadores nos desafios do jogo. Envia mensagens com os desafios do dia e asseguram-se, pedindo fotografias ou vídeos como prova, de que os mesmos foram cumpridos.

Os curadores referem ter em sua posse todas as informações do jogador, como o local de residência e quem são os seus familiares, informações essas que são utilizadas como ameaça no caso de o jogador querer desistir.

## Quais os desafios do “jogo”?

Apesar de alguns desafios poderem parecer inócuos, a maior parte dos desafios está relacionada com a automutilação.

Os mais simples passam por partilhar nas páginas de uma rede social a *hashtag* “#i\_am\_whale” ou “passar o dia sem falar com ninguém”. Os mais graves implicam automutilações, podendo, ao limite, solicitar que o jogo termine com um “tire a própria vida”.

---

## Exemplos de alguns desafios do “Baleia Azul”

---

2. Vê filmes de terror ou psicadélicos às 04h20 da manhã. (Têm de ser filmes indicados pelo curador que depois vai fazer perguntas para confirmar que o mesmo foi visto).

6. Tarefa em código.

10. Acorda às 04h20 e sobe a um telhado (quanto mais alto melhor).

14. Corta o teu lábio.

15. Fura a tua mão com uma agulha muitas vezes.

25. Reunião com uma baleia azul que o curador te vai indicar.

26. O curador vai indicar a data da tua morte e vais aceitar.

50. Tira a tua própria vida.

### IMPORTANTE:

**Explore com o seu filho o nível de envolvimento e de conhecimento acerca do dito “jogo”.**

**Fale com o seu filho, de uma forma aberta e não punitiva, sobre o perigo destes esquemas, para que ele sinta que pode contar consigo para o ajudar.**

**Muitos pais sentem-se tentados a consultar o jogo. Cuidado, pois poderá não ser fácil sair destas situações.**