



COMO USAR
DATAING
APPS ✨ ✨ ✨
DE FORMA SEGURA

UMA GUIA PARA UTILIZAÇÃO INFORMADA



Ficha Técnica

Data | Fevereiro de 2026

Título: Como usar *dating apps* de forma segura.

Uma guia para utilização informada.

Autoria: Rita Sepúlveda

Design Gráfico: Ana Marta Flores

Contactos:

Rita Sepúlveda | rsepulveda@fcsh.unl.pt |

www.ritasepulveda.pt

Ana Marta Flores | amflores@fcsh.unl.pt |

www.anamartaflores.com

ESTE TRABALHO FOI FINANCIADO POR FUNDOS NACIONAIS ATRAVÉS DA FCT – FUNDAÇÃO PARA A CIÊNCIA E A TECNOLOGIA, I.P., NO ÂMBITO DO PROJETO COM A REFERÊNCIA 2023.09023.CEECIND/CP2836/CT0022, COM O IDENTIFICADOR DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.54499/2023.09023.CEECIND/CP2836/CT0022](https://doi.org/10.54499/2023.09023.CEECIND/CP2836/CT0022) E O UID DO PROJETO 5021/2025.



DATING APPS

O que são?

Dating apps ou aplicações de encontros, como o Tinder, o Bumble, o Hinge e o Grindr, entre outras, caracterizam-se pela conveniência, facilidade de acesso e pela oportunidade de conhecer pessoas que, de outra forma, possivelmente não conheceria. Estão à distância de um dedo e disponíveis no *smartphone*.

Usar *dating apps* contempla as seguintes fases: 1) fazer o *download* da *app*, 2) criar o perfil, 3) definir os critérios de procura, como, por exemplo, características da pessoa que quer conhecer, tipo de relação que deseja, distância a que se encontra, 4) aceitar ou descartar os perfis sugeridos e 5) conversar. As *dating apps* fazem parte do quotidiano. Enquanto facilitam conhecer pessoas e possibilitam novos relacionamentos, também expõem quem as usa a riscos que não podem ser ignorados, evitando que se transformem em danos.

As relações digitais assentam na confiança entre pessoas que não se conhecem. Esta característica cria oportunidades, mas também vulnerabilidades.

Segundo dados de um inquérito recente entre utilizadores/as portugueses/as de *dating apps*, 36% identificam a segurança como a sua principal preocupação. Embora reconheçam que estas plataformas incluem mecanismos de proteção, os/as participantes consideraram que persistem riscos relevantes, o que os leva a adotar estratégias adicionais para se protegerem.

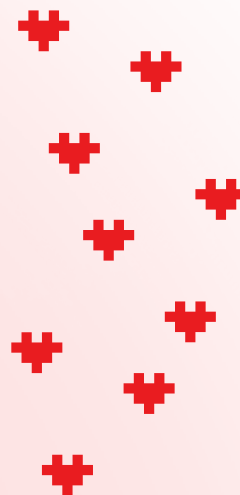
Usar aplicações de encontros de forma segura é fundamental. Para tal é preciso saber como.

PERFIL

o primeiro filtro de segurança



Nas *dating apps* o perfil é chave. Através das fotografias e da biografia, dá-se a conhecer. Para se destacar entre os muitos perfis existentes, é natural que inclua várias fotografias, em contextos diferentes, e partilhe detalhes sobre quem é, o que faz, o que procura nessas *apps*, entre outras informações. Mas o que escolher partilhar e o que se decide omitir faz a diferença



Nas fotografias, evite:



- Aquelas que revelem localização específica.
- Incluam outras pessoas.
- As que mostram objetos de valor, fotografias do entorno e de elementos, como veículos, nos quais se possa ver a matrícula.



Na biografia, não partilhe:

- Nome completo, morada ou local de trabalho.
- Contactos diretos (telemóvel, *email*, redes sociais).
- Rotinas diárias ou informações facilmente identificáveis.

Menos informação no início significa mais segurança.

Como saber se pode confiar em outros perfis?

A verificação de perfis está disponível em algumas *apps*, mas, em geral, não é obrigatória. Isso faz com que os perfis falsos sejam uma realidade nas *dating apps*.

Desconfie de perfis:



- Com imagens excessivamente perfeitas ou genéricas.
- Sem fotografias em que se veja quem é a pessoa.
- Sem qualquer informação.
- Não existe *online*, apenas nas *dating apps*.



Dica:

Pesquise o nome ou as fotografias de um perfil num motor de busca. Pode ser um primeiro passo útil para confirmar se a pessoa existe e se é quem afirma ser. Este deve ser apenas um ponto de partida: a confiança constrói-se sobretudo com o tempo e a conversa.

sabe o que é?

CATFISHING



É a criação de um perfil falso ou o uso da identidade de outra pessoa. O objetivo pode variar: querer atenção, validação emocional, entretenimento, manipulação ou até ser o primeiro passo para uma burla.

Características comuns:

- Fotografias demasiado perfeitas ou genéricas.
- Perfil com pouca informação pessoal.
- Histórias inconsistentes ou vagas.
- Desaparece e reaparece com justificações pouco claras.

A sofisticação tecnológica facilita a criação de múltiplos perfis e histórias convincentes. Com a IA é possível criar fotografias, guiões de conversas e construir perfis convincentes.



consegue identificar ?

BURLA ROMÂNTICA

A burla romântica é um esquema em que alguém finge interesse afetivo ou romântico. O propósito é obter dinheiro, bens, dados pessoais ou outros benefícios. A relação é usada para enganar, normalmente através de manipulação emocional, histórias dramáticas e pedidos de dinheiro.

Características comuns:

- Faz declarações de amor muito cedo.
- Partilha histórias pessoais dramáticas (doenças, acidentes, perdas, problemas legais).
- Diz estar no estrangeiro, em missão, em viagem ou “temporariamente indisponível” para se encontrar.
- Recusa ou evita chamadas de vídeo.
- Pede dinheiro, cartões-presente, criptomonedas ou ajuda com transferências.
- Cria um sentimento de urgência (“é agora ou nunca”).
- Incentiva o segredo: “não contes a ninguém”.
- Diz para não contar a amigos ou familiares.
- Promete um futuro em conjunto depois de resolver o “problema” atual.
- Desaparece após receber dinheiro. Ou volta com uma nova história para pedir mais.

Nem todo o *catfishing* envolve dinheiro, mas muitas burlas românticas começam com *catfishing*.

MENSAGENS :

as situações de risco podem
começar na conversa



A conversa evolui, fazem-se perguntas e partilham-se mais informações. Tenha atenção ao que conta sobre si. Lembre-se de que não conhece com quem está a falar.

Desconfiar não é ser pessimista: é ser prudente.



Sinais de alerta:

- Histórias inconsistentes, mudanças frequentes de versão ou respostas vagas.
- Uso de linguagem muito genérica.
- Respostas que parecem automáticas ou pouco relacionadas com a conversa.
- Fazer muitas perguntas, muitas delas demasiado íntimas.
- Pedem e/ou enviam fotografias ou vídeos íntimos (Nudes).
- Só contacta “fora de horas”.
- Pede para conversar noutra *app*.



Como se proteger:

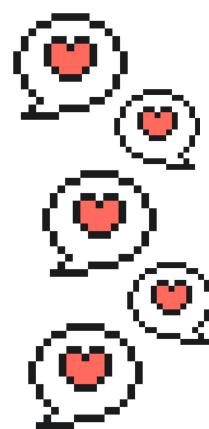
- Não partilhe o seu número de telefone, morada, local de trabalho ou rotinas nos primeiros contactos.
- Defina limites claros sobre o que vai partilhar sobre si.
- Nunca faculte dados bancários, faça MBWay ou envie cartões-presente.
- Não esteja tempos infinitos na conversa. Sugira um encontro. Assim evita criar expectativas.
- Fale com alguém de confiança sobre a pessoa com quem está a conversar. Um olhar externo ajuda a ganhar perspetiva.

Confie no seu instinto e interrompa a conversa se algo parecer estranho.

É natural que a conversa evolua para o WhatsApp. Esta transição acarreta riscos, uma vez que se perdem os mecanismos de proteção e as ferramentas de denúncia disponibilizadas pelas *dating apps*.

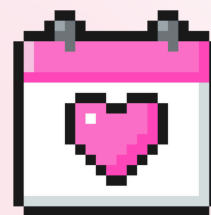
Partilhar o número de telemóvel pode aumentar a exposição a contactos persistentes, tentativas de manipulação, assédio ou burla.

Lembre-se: Mesmo no WhatsApp, se a conversa incomodar, também há a opção de bloquear. Fazê-lo é uma forma de se proteger.



DO MATCH

ao encontro presencial



Nem todos os *matches* são destinados a evoluir para um encontro. Fazê-lo deve ser uma decisão ponderada, considerando possíveis riscos e agindo de forma a evitá-los. Antes de aceitar ou propor um encontro, procure confirmar que a pessoa é quem diz ser. Uma breve videochamada pode ajudar a validar a identidade e a perceber melhor com quem está a falar.

Lembre-se: o encontro pode ser interrompido ou cancelado a qualquer momento.



A não fazer:

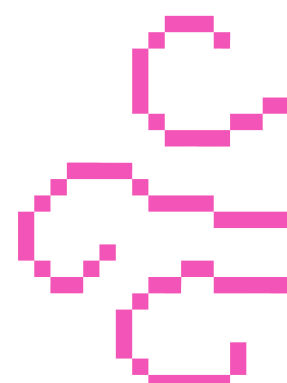
- Ir a um encontro em casas particulares ou em locais isolados.
- Revelar antecipadamente a sua morada ou o local exato onde vive.
- Depender da outra pessoa para transporte.
- Ignorar sinais de desconforto por pressão social ou receio de parecer indelicado/a.
- Levar documentos, objetos de valor ou grandes quantias de dinheiro.



Como se proteger:

- Combine o encontro em espaços públicos (cafés, restaurantes, centros comerciais, parques).
- Avise alguém de confiança e partilhe a localização em tempo real, se possível.
- Leve o telemóvel carregado e com dados móveis ativos.
- Observe o comportamento da outra pessoa e respeite os seus limites.
- Tenha um plano para sair caso algo não corra bem.

Sentir desconforto é motivo suficiente para terminar o encontro e ir embora.



VIOLÊNCIA DIGITAL e abuso existem



O abuso não depende de contacto físico. Pode acontecer inteiramente *online*, através de mensagens, chamadas ou imagens, impactando profundamente a vítima.

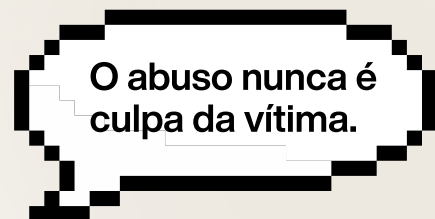
Pode incluir:

- Insultos, ameaças ou chantagem.
- Pressão emocional ou sexual.
- Controlo, vigilância ou intimidação.
- Criação ou partilha de conteúdos pessoais sem consentimento, incluindo imagens manipuladas.

O uso de tecnologia para manipular conteúdos pessoais constitui uma forma grave de violência digital.

Se estiver a passar por uma situação deste tipo, é importante:

- Interromper o contacto sempre que possível.
- Guardar provas (mensagens, imagens, perfis, datas).
- Bloquear e denunciar a pessoa nas plataformas utilizadas.
- Procurar apoio junto de serviços especializados.



consegue identificar ?

MATCH DE ÓDIO

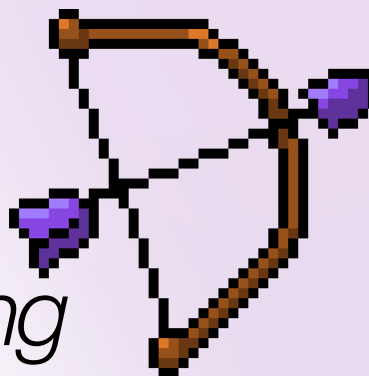
O match de ódio ocorre quando alguém dá match para provocar, humilhar, intimidar ou atacar a outra pessoa. Pode incluir comentários ofensivos, discurso de ódio, assédio ou tentativas de desvalorização.

Se acontecer:

- Termine a conversa.
- Bloqueie o perfil.
- Denuncie na aplicação.

REDUZIR RISCOS

associados às *dating* *apps*



Embora nenhuma *app* esteja totalmente livre de riscos, há atitudes simples que podem fazer uma grande diferença na sua segurança.

Reforçar a privacidade

- Ajuste as definições de privacidade da *app*
- Evite ligar automaticamente outras contas como as das redes sociais
- Não permita acesso a dados como localização, contactos ou rotinas.

Verificar o perfil

- Sempre que possível, pesquise o nome ou a fotografia do perfil em motores de pesquisa ou por imagem (como no Google).
- Faça perguntas
- Tenha atenção ao que a pessoa diz e conta sobre si. Constraste informação.

Dar tempo à relação

- Confie no seu ritmo. Relações seguras constroem-se gradualmente.
- Desconfie de ligações emocionais muito rápidas ou de pressão para avançar.
- Dar tempo permite observar comportamentos, confirmar consistência e tomar decisões mais informadas.



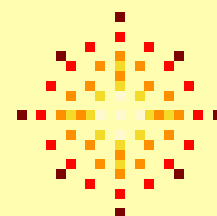
Interromper a comunicação, denunciar e bloquear

- Se suspeitar de burla romântica, manipulação, perfil falso ou comportamento abusivo, pare a comunicação.
- Utilize as funcionalidades de denunciar e bloquear perfis nas *apps*

CHECKLIST

como reduzir os riscos nas plataformas de *dating*

- Ajustei as definições de privacidade
- Não partilhei dados pessoais (número, morada, local de trabalho, rotinas) nos primeiros contactos
- Dei tempo à conversa antes de criar proximidade emocional
- Pesquisei o nome ou a fotografia do perfil para verificar se aparece noutros contextos
- Desconfiei da pressa, dos elogios intensos ou das histórias inconsistentes
- Mantive a conversa no chat da dating app o máximo possível
- Interrompi a comunicação quando algo não soou bem
- Não enviei dinheiro, cartões-presente, MBWay nem facultei dados bancários
- Bloqueei e denunciei perfis suspeitos
- Caso precise de ajuda sei onde procurar



SABER MAIS



Livro: Swipe, Match, Date

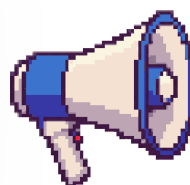
Série Netflix: Tinder Swindler

Programa: National Geographic: How Dating Scams Work | Trafficked with Mariana van Zeller

Site: www.ultimapalavra.pt

Estudo: Os portugueses, as portuguesas e as dating apps

ONDE DENUNCIAR



Perante situações de risco ou de abuso, procure apoio.

Autoridades

Polícia Judiciária (PJ) - burlas e criminalidade informática

PSP / GNR - apresentação de queixa

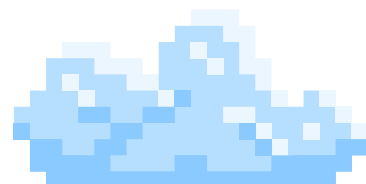
Apoio à vítima

APAV — Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Linha de Apoio: 116 006

Linha Internet Segura: 800 21 90 90 | linhainternetsegura@apav.pt

Denunciar é proteger-se a si e a outras pessoas.





COMO USAR
**DATING
APPS** ✨
DE FORMA SEGURA

