

A photograph of an elderly woman and man sitting together, looking at a tablet computer. The woman is on the left, wearing glasses and a light-colored top. The man is on the right, also wearing glasses and a striped shirt. They are both looking intently at the tablet. The background is slightly blurred, showing a home setting with a vase of flowers and a framed picture.

Bem-estar digital

cuidados necessários nas
interações online

EducaMídia **60+** PALAVRA
ABERTA



Transborda 60+



Olabi

Para começo de conversa...

Precisamos **equilibrar e qualificar nossa presença digital**, adotando comportamentos mais saudáveis e empáticos nos ambientes da internet.

Vamos explorar algumas **dicas práticas** de como podemos contribuir para **ambientes digitais mais saudáveis**, agindo com mais empatia e também com autocuidado, preservando-se do excesso de telas?



1

Netiqueta em grupos e redes sociais

Como posso contribuir para ambientes digitais mais respeitosos e harmônicos?

Para começar, imagine a seguinte situação...

Aurora adora usar o celular para conversar com os netos e as amigas. Ela se sente mais perto deles, mesmo quando a distância física é grande. Recentemente, entrou em um grupo de WhatsApp com antigas colegas da época da escola. No começo, era só alegria, com fotos de viagens antigas e mensagens carinhosas.

Mas, de repente, o grupo começou a ficar cheio de mensagens com correntes, notícias que pareciam estranhas e muitas fotos de "bom dia" que nem sempre interessam a todas. Algumas amigas começaram a se sentir incomodadas, silenciavam o grupo e até pensavam em sair, pois a conversa que era para unir, estava começando a afastar.



Syda Productions / Canva Pro

Para não gerar incômodos, siga as dicas:



- 1.** Em grupos de mensagens, evite compartilhar imagens em excesso. Mandar algumas fotos que realmente possam interessar a todos.
- 2.** Experimente mandar imagens de visualização única para conteúdos que não precisam (ou não devem) ficar em celulares alheios.
- 3.** Antes de criar um grupo, certifique-se de que as pessoas convidadas querem, de fato, participar dele. Vale perguntar antes de adicioná-las.
- 4.** Evite enviar mensagens muito tarde da noite ou muito cedo pela manhã, a menos que seja algo urgente. Nem todos seguem os mesmos horários.
- 5.** Use as reações para expressar sua opinião rapidamente, sem precisar digitar uma mensagem completa.

Para não gerar incômodos, siga as dicas:



- 6.** Mantenha a conversa focada no tema principal do grupo. Se quiser discutir outro assunto, crie uma nova conversa ou um novo grupo.
- 7.** Em vez de compartilhar um conteúdo interessante no grupo, mas que foge ao propósito dele, experimente postá-lo na sua rede social.
- 8.** Não compartilhe nas redes sociais conteúdos protegidos por direitos autorais sem a devida autorização.
- 9.** Também respeite a imagem de outras pessoas. Pergunte se você pode fotografá-las, filmá-las e também postar fotos e vídeos de amigos.
- 10.** Não acredite em tudo o que você lê nas redes sociais. Analise as informações com cuidado e procure saber se elas são confiáveis.

2

Cuidado com a exposição de crianças nas redes

Como posso proteger a privacidade dos meus familiares na internet?

Para começar, imagine a seguinte situação...

Maria adorava registrar cada sorriso e travessura dos netinhos, Pedro e Sofia. Mal esperava para compartilhar as fotos no grupo da família e com os amigos mais próximos no Facebook. Um dia, navegando pela internet, Maria se deparou com uma notícia sobre golpes e pessoas mal-intencionadas que usavam fotos de crianças publicadas online para fins perigosos.

Aquilo a deixou muito preocupada. Ela nunca imaginou que uma atitude tão inocente pudesse trazer riscos para seus amados netos. Foi então que percebeu que, assim como cuidava para que eles não corressem na rua ou falassem com estranhos, precisava ter o mesmo cuidado no mundo virtual.



Michelle Gibson / Getty Images Signature

Não restringir a visualização dessas imagens a pessoas de confiança ou evitar sua publicação pode afetar a privacidade da família e colocar as **crianças em risco**.

A essa prática, muitas vezes descuidada, de compartilhamento de imagens de crianças nas redes sociais, dá-se o nome de **sharenting**.

Adobe Stock



Fotos podem ser utilizadas por pessoas mal intencionadas para fins de assédio, chantagem ou até mesmo para criar perfis falsos. Além disso, há a questão do respeito à privacidade.



Para evitar riscos do sharenting, siga as dicas:



- **Pense antes de postar:** antes de compartilhar uma foto ou vídeo, pense se essa imagem é realmente necessária e se ela protege a privacidade da criança ou adolescente.
- **Respeite a privacidade da criança e do adolescente:** peça a opinião deles sobre a publicação de suas fotos, especialmente quando for mais velho(a).
- **Ajuste as configurações de privacidade:** ajuste suas redes sociais para que apenas seus amigos mais próximos possam ver as fotos dos seus familiares mais novos. Veja no quadro a seguir as orientações para realizar esses ajustes.
- **Ensine as crianças e jovens sobre segurança online:** à medida que crescem, é importante ensiná-los sobre os riscos da internet e como se proteger.



Acesse a **página 24 da cartilha para saber como ajustar as configurações de privacidade das suas redes sociais.**

Aponte seu celular para o QR Code ou acesse:

educamidia.org.br/bem-estar-digital



3

Dependência digital

Como saber se estou exagerando no uso do celular?

Para começar, imagine a seguinte situação...

Márcia sempre adorou conversar com as amigas na praça e cuidar de suas plantas. Com a chegada da internet em sua vida, ganhou um mundo novo: podia falar com os netos que moravam longe, aprender receitas deliciosas e até fazer compras sem sair de casa. No entanto, aos poucos, percebeu que os encontros na praça se tornaram mais raros.

As amigas estavam sempre ocupadas olhando seus próprios celulares, mesmo quando estavam juntas. Em casa, o tempo que dedicava ao jardim diminuiu, substituído por horas navegando em vídeos engraçados e polêmicos nas redes sociais. Será que ela estava perdendo algo importante ao se deixar levar demais por esse universo digital?



studioroman / Canva Pro

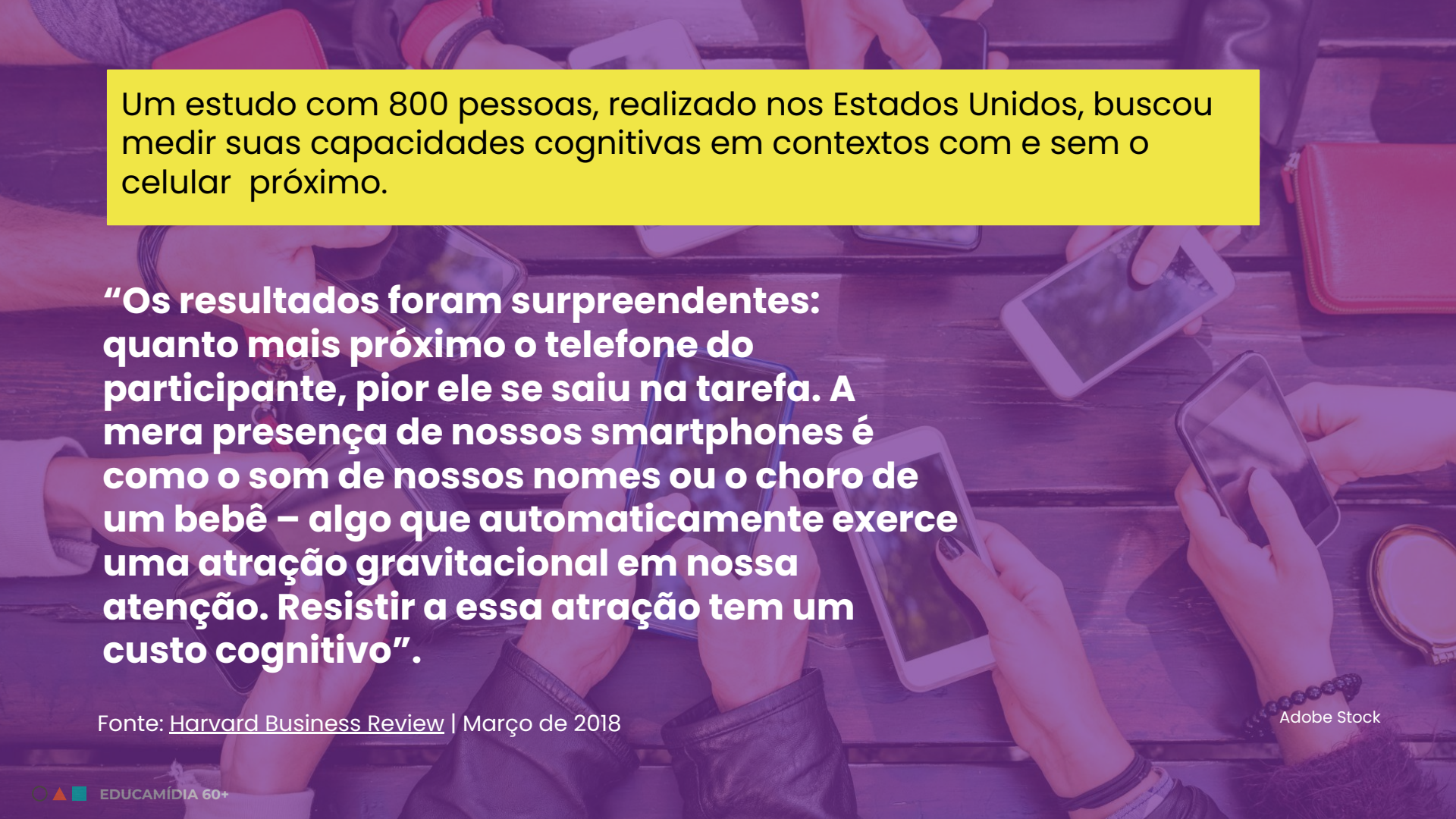


Adobe Stock

Os celulares e nós

— Sentimos que o **celular é cada vez mais imprescindível** às atividades cotidianas e, assim, criamos uma relação de dependência tóxica com o aparelho.

— As redes sociais, com conteúdos infinitos e rápidos, são estruturadas para nos manter conectados e em estado de **permanente devir**: aguardamos ansiosos pelo próximo conteúdo, pela próxima notificação.



Um estudo com 800 pessoas, realizado nos Estados Unidos, buscou medir suas capacidades cognitivas em contextos com e sem o celular próximo.

“Os resultados foram surpreendentes: quanto mais próximo o telefone do participante, pior ele se saiu na tarefa. A mera presença de nossos smartphones é como o som de nossos nomes ou o choro de um bebê – algo que automaticamente exerce uma atração gravitacional em nossa atenção. Resistir a essa atração tem um custo cognitivo”.

Fonte: [Harvard Business Review](#) | Março de 2018

Adobe Stock

— Como **equilibrar nossa presença digital**, evitando perder o interesse pela vida real e pelas interações face a face, sem a mediação de telas?

— Frente ao fascínio e estímulos constantes que os conteúdos da internet exercem no cotidiano, como **usar os recursos digitais de forma saudável**?

As dicas a seguir podem nos ajudar a ter uma relação mais saudável com os dispositivos digitais, especialmente com os celulares.

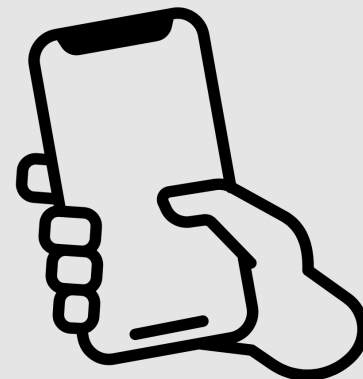
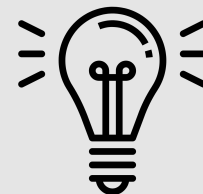


FranGeL Katerns / Canva Pro

Para evitar a dependência digital, siga as dicas:

1. Planeje seu tempo offline

- **Defina horários para usar o celular.** Determine momentos específicos do dia para checar as mensagens, redes sociais e aplicativos. Evite usar o celular logo ao acordar e antes de dormir.
- **Crie zonas livres de celular em casa.** Defina cômodos da casa onde o celular não é permitido, como a sala de jantar durante as refeições ou o quarto antes de dormir.
- **Desligue as notificações.** Desative as notificações de aplicativos que não são importantes para evitar a tentação de pegar o celular a todo momento.

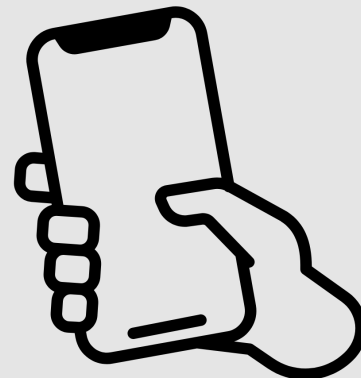


iconfield / Canva Pro

Para evitar a dependência digital, siga as dicas:

2. Descubra novas paixões offline

- **Retome hobbies antigos.** Volte a praticar atividades que te dão prazer e que você deixou de lado, como jardinagem, pintura, música ou leitura.
- **Experimente novas atividades.** Descubra novos hobbies que te interessem, como fazer artesanato, cozinhar, dançar ou aprender um novo idioma.
- **Participe de atividades sociais.** Saia de casa e participe de atividades em grupo, como clubes de leitura, grupos de caminhada, aulas de dança ou trabalhos voluntários.

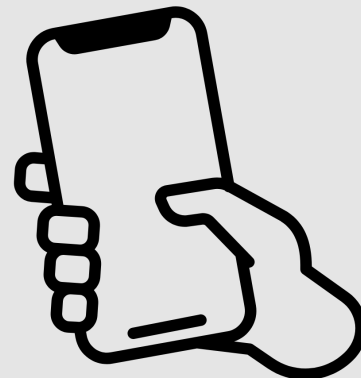


iconfield / Canva Pro

Para evitar a dependência digital, siga as dicas:

3. Use o celular com propósito

- **Evite o uso automático.** Antes de pegar o celular, pergunte-se qual o objetivo. Evite usar o celular por tédio ou hábito.
- **Use aplicativos com moderação.** Determine um tempo máximo para usar aplicativos de redes sociais e jogos.
- **Desconecte-se para se conectar.** Quando estiver com amigos e familiares, deixe o celular de lado e aproveite a companhia das pessoas.

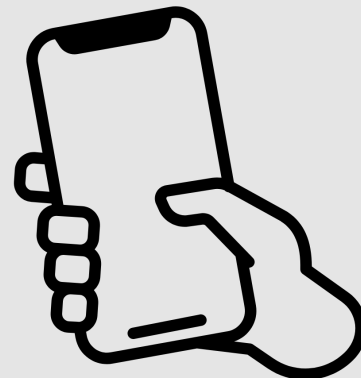


iconfield / Canva Pro

Para evitar a dependência digital, siga as dicas:

4. Cuide da sua saúde física e mental

- **Faça pausas regulares.** Levante-se, alongue-se e caminhe um pouco a cada 20-30 minutos de uso do celular.
- **Busque dormir bem.** Evite usar o celular antes de dormir, pois a luz azul emitida pelas telas pode prejudicar o sono.
- **Consulte um profissional.** Se sentir que está perdendo o controle do uso do celular, procure ajuda de um profissional de saúde.



iconfield / Canva Pro

Dúvidas?

Escrevam para nós!

— E-mail: **educamidia@palavraaberta.org.br**

— Redes sociais:

@educamidia60

@educamidia

@institutopalavraaberta

Referências

CNDL. [Número de idosos que acessam a internet cresce de 68% para 97%, aponta pesquisa CNDL/SPC Brasil](#). Acesso em 04.fev.2025.

Harvard Business Review. [Having your smartphone nearby takes a toll on your thinking](#). Acesso em 04.fev.2025.

O Globo, [Sharenting: por que você não deve postar fotos dos seus filhos nas redes sociais \(mesmo de bebês\)](#). Acesso em 04.fev.2025.

Unicef, [What you need to know about “sharenting”](#) | UNICEF Parenting. Acesso em 04.fev.2025.

Imagem de capa: southworks / Canva Pro
Ícone lâmpada: ferdizzimo / Noun Project

Produzido por Bruno Ferreira para EducaMídia60+.

O Instituto Palavra Aberta indica bibliografias, vídeos, podcasts, artigos e imagens, entre outros tipos de mídias, não sendo necessária a utilização desse material para aplicar os recursos do EducaMídia 60+. As indicações são dinâmicas, sendo sempre atualizadas por nossa equipe. Caso deseje contribuir com outras sugestões de referências entre em contato conosco.

EducaMídia é o programa de educação midiática criado pelo Instituto Palavra Aberta, com o apoio do Google.org.

Disponível sob a [licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

É permitido compartilhar (copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato) ou adaptar (remixar, transformar, e criar a partir do material) para qualquer fim, mesmo que comercial, desde que seja dado o crédito apropriado, com link para a licença e indicação caso mudanças tenham sido feitas.

Crédito para utilização sem alterações: Este material foi criado por (ou adaptado de) EducaMídia (educamidia.org.br) e está disponível sob a [licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

