



BEM-ESTAR DIGITAL

RESPEITO, PROTEÇÃO
E EQUILÍBRIO NAS
INTERAÇÕES ONLINE

INTRODUÇÃO

Embora o mundo digital nos ofereça uma série de facilidades nas interações e trocas informacionais, há inúmeros inconvenientes com os quais também precisamos lidar.

Comportamentos desagradáveis, como o envio de muitas imagens em grupos de mensagens, que dificultam a localização do que realmente importa nos nossos celulares, além do desvio de finalidade de grupos, que passam a tratar de assuntos que não dizem respeito

àquela comunidade.

Além disso, há outras atitudes, que já são tidas como normais nas redes sociais, mas que se não forem bem pensadas, podem colocar em risco a nossa privacidade e a de pessoas que fazem parte do nosso convívio, como a exposição de imagens de crianças das nossas famílias, por exemplo. Podemos também estar dependentes do celular, passando muitas horas diante da tela, o que também causa danos à saúde física e mental.

Precisamos equilibrar e qualificar nossa presença digital, adotando

comportamentos mais saudáveis e empáticos nos ambientes da internet. Por isso, reunimos nesta publicação algumas dicas práticas de como você pode contribuir para ambientes digitais mais saudáveis, agindo com mais empatia e também com autocuidado, preservando-se do excesso de telas.

Nosso material se estrutura em três temas, mas estes não são sequenciais. Podem ser lidos sequencialmente, conforme propomos, ou na ordem que fizer sentido para você. Também é possível ler apenas sobre o tema que mais faz sentido para

você. Aproprie-se como quiser.

Boa leitura!

– EQUIPE DO INSTITUTO PALAVRA
ABERTA / EDUCAMÍDIA 60+

RESPEITO NA INTERNET: ETIQUETA 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.

A convivência com pessoas nas redes sociais e aplicativos de relacionamento pode ser bastante desafiadora, sobretudo quando não

pensamos nas consequências das nossas atitudes online.

O simples compartilhamento irrefletido de um conteúdo pode gerar incômodos, seja porque pode ofender alguém, seja porque pode fugir do propósito de um grupo de Whatsapp, por exemplo, gerando desgastes.

A intenção de aproximar pessoas que vivem distantes ou facilitar a comunicação para finalidades diversas cai por terra, gerando ranço, afastamento e o desejo de pular fora em vez de estreitar laços e gerar conexões.

Para minimizar inconvenientes, é importante refletir sobre as nossas condutas nesses ambientes, buscando questionar os efeitos que as nossas decisões nas redes sociais e grupos de mensagens podem gerar nos demais participantes. Antes de se manifestar, compartilhar imagens e informações, leve em consideração as dicas abaixo.

- i. 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. Quando você envia uma foto de visualização única, a pessoa que recebe só pode abrir e ver a foto uma vez.

Para enviar a foto como visualização única pelo Whatsapp, selecione a imagem que deseja enviar e antes de apertar na seta de envio, procure um ícone que parece um "1" dentro de um círculo. Ele fica dentro do espaço que diz "Adicione uma legenda". Toque nesse ícone "1".

Ele vai ficar verde, indicando que a visualização única está ativada!

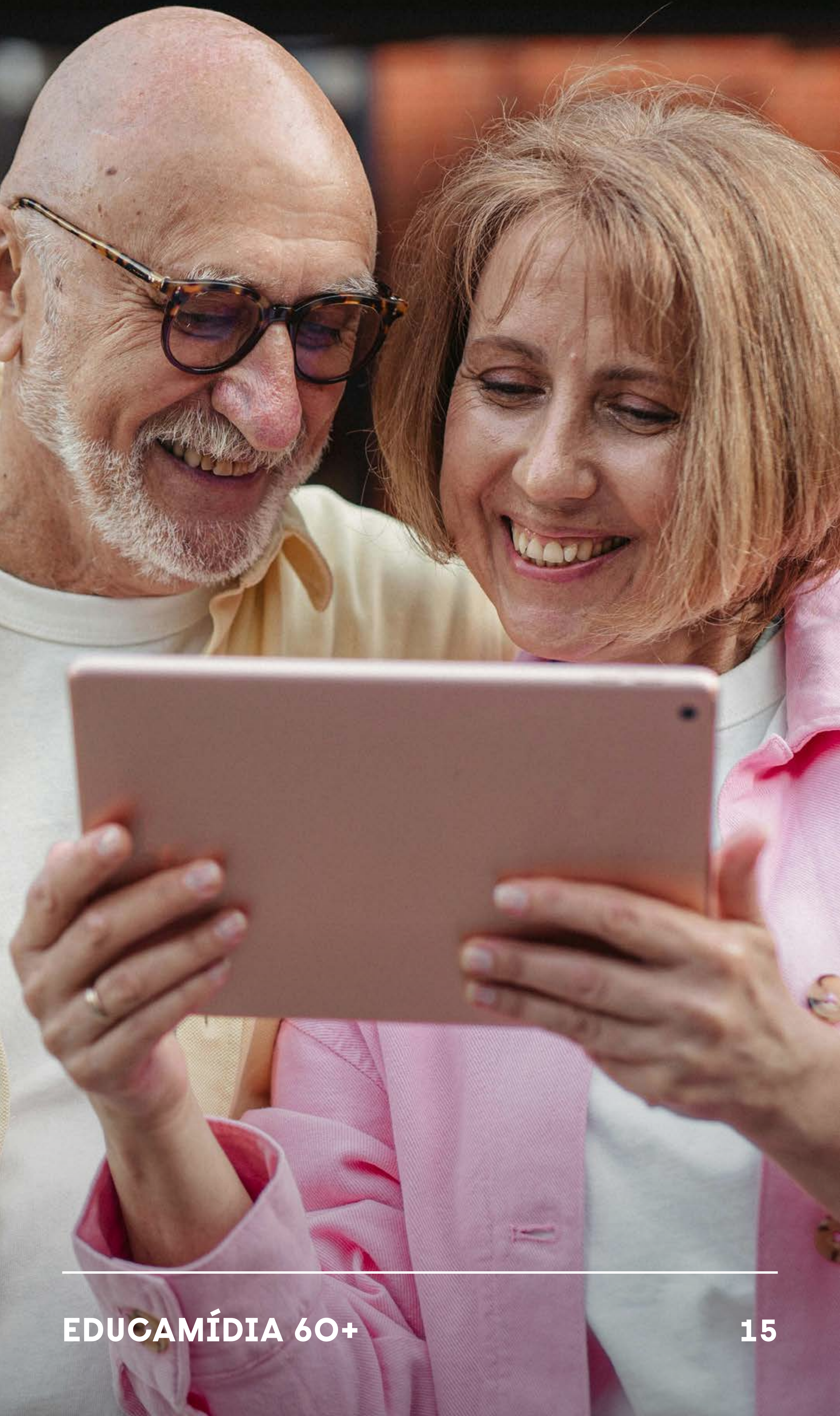
3. Antes de criar um grupo, certifique-se de que as pessoas convidadas querem, de fato, participar dele. Vale perguntar antes de adicioná-las.
4. Evite enviar mensagens muito tarde da noite ou muito cedo pela manhã, a menos que seja algo urgente. Nem todos seguem os mesmos horários.
5. Use as reações para expressar sua opinião rapidamente, sem precisar

digitar uma mensagem completa. Reações são os ícones de jóia, coração, carinhas e outros que aparecem quando você clica numa mensagem recebida.

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, colegas e familiares nas redes sociais.
10. Não acredite em tudo o que você lê nas redes sociais. Analise as informações com cuidado e procure saber se elas são confiáveis.

Para saber como analisar a confiabilidade de informações, explore os materiais [Muito Além das Fake News](#) e [Golpes na Internet!](#)



CUIDADO COM A EXPOSIÇÃO DE CRIANÇAS NAS REDES

Como posso proteger a privacidade dos meus familiares na internet?

Para começar, um caso da vida conectada:

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. “Olha só o Pedro todo lambuzado de bolo!” ou “A Sofia dando show de bailarina na sala!”, eram legendas carinhosas que acompanhavam

as imagens. Para ela, era uma forma de manter todos conectados e celebrar os pequenos momentos.

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 corressesem na rua ou falassem com estranhos, precisava ter o mesmo cuidado no mundo virtual.

Hoje em dia, é cada vez mais comum compartilhar fotos de pessoas queridas nas nossas redes sociais, o que inclui as crianças da nossa família. Não restringir a visualização dessas imagens a pessoas conhecidas e de confiança ou simplesmente 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*, termo em inglês que combina as palavras “share” (compartilhar) e “parenting” (parentalidade).

Embora a intenção seja registrar momentos especiais, isso pode trazer diversos problemas. As fotos podem ser utilizadas por pessoas mal-intencionadas para fins de assédio, chantagem ou até mesmo para criar perfis falsos. Além disso, as informações compartilhadas podem ser usadas para rastrear a

localização da criança ou para identificar padrões de comportamento.

Fora a parte de segurança, há a questão do respeito à privacidade. Hoje em dia, naturalizamos a captura de imagens alheias e a postagem de fotos e vídeos de outras pessoas, sem nos preocupar se essas pessoas se incomodam com a exposição de suas imagens, ainda que em perfis de redes sociais que pertencem a outras pessoas, por exemplo.

Não compartilhe imagens de pessoas, ainda que próximas a você, sem o devido consentimento.

Lembre-se: nem todo mundo quer aparecer nas redes sociais ou grupos de mensagens.

Para evitar os riscos do *sharenting* e outros constrangimentos relacionados à exposição de imagens de outras pessoas, principalmente de crianças, siga estas 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 ele ou ela 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.

AJUSTANDO AS CONFIGURAÇÕES DE PRIVACIDADE NAS REDES SOCIAIS

FACEBOOK

- No seu computador, acesse as configurações clicando na setinha para baixo no canto superior direito da tela. No celular, toque nas três linhas horizontais no canto inferior direito.
- Em ambos os casos, role a tela para baixo e selecione “Configurações e privacidade”.

- Em “Público e visibilidade”, a opção “Restrição do perfil” permite que você escolha quem pode ver suas fotos, posts e stories, bem como sua foto e capa de perfil. Escolha “Amigos” para que apenas seus amigos vejam suas novas publicações. Se quiser, limite as publicações antigas para “Amigos” também.
- Você pode também escolher que apenas “Amigos de amigos” lhe enviem solicitação de amizade, evitando solicitações e mensagens de pessoas desconhecidas.

- Quanto à publicação na sua linha do tempo, você pode definir que apenas amigos estão autorizados a isso.
- Bloqueie pessoas que você não quer que vejam seu perfil ou entrem em contato com você.

INSTAGRAM

- Para acessar as configurações, no seu perfil, toque nas três linhas horizontais no canto superior direito.
- Role a tela para baixo e toque em “Privacidade” e ative a opção “Conta privada” para que apenas

seus seguidores vejam suas fotos e vídeos.

- Com relação às interações, você pode definir quem pode comentar nas suas publicações (se “todos”, “seguidores” ou “ninguém”). O mesmo pode ser feito com relação a quem pode marcar seu perfil em fotos postadas por outras pessoas ou menções a você.
- Ainda em “Privacidade”, você pode escolher a opção “Ocultar story de” para pessoas específicas, as quais você deseja ocultar suas postagens.
- No Instagram você pode ainda criar uma lista de “Melhores amigos”

para compartilhar stories exclusivos com eles.

- Em “Atividade”, desative a opção “Mostrar status online” se não quiser que seus seguidores vejam quando você está online.

DEPENDÊNCIA DIGITAL

Como saber se estou exagerando no uso do celular?

Para começar, um caso da vida conectada:

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. Ela se maravilhou com a facilidade de ter tudo ao alcance de um toque na tela do seu celular.

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. Até mesmo a hora do café com o seu João, seu marido, antes um momento sagrado de conversa, agora dividia espaço com as notificações luminosas do aparelho sobre a mesa. Márcia

começou a sentir falta das risadas soltas, do cheiro da terra e do calor da mão do seu companheiro sem a interferência de uma tela. Será que ela estava perdendo algo importante ao se deixar levar demais por esse universo digital?

Recursos digitais são, hoje em dia, fonte de informação, entretenimento e forma de escapismo de muitas pessoas, inclusive no Brasil, um dos países do mundo que mais usam redes sociais e aplicativos digitais diariamente.

Uma pesquisa realizada pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), em parceria com o Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), revelou que 97% dos idosos brasileiros estão conectados à internet. O estudo também constatou que a pandemia de Covid-19 acelerou a inclusão digital da terceira idade, uma vez que o acesso à internet permitiu a manutenção do contato entre idosos e seus familiares, em isolamento social.

Mesmo com o cenário pandêmico controlado, o hábito de acesso à internet não mudou e a frequência

de acesso manteve-se alta: 99% dos idosos com mais de 60 anos usam a internet todos os dias, sendo que 78% se conectam diversas vezes ao dia.

Os dados, apesar de apontarem para o inquestionável aumento no uso de recursos digitais por pessoas com mais de 60 anos, não revelam, necessariamente, um uso desequilibrado em seus hábitos online. No entanto, esse crescimento significativo reforça a necessidade de darmos mais atenção a esse fenômeno, buscando qualificar a experiência na internet.

Por isso, é importante observar quando a sedução exercida pelas ferramentas digitais passa a perturbar outras atividades do cotidiano ou momentos importantes, como o sono, os estudos e a socialização presencial com outras pessoas. Isso porque sentimos que o celular é cada vez mais imprescindível às atividades cotidianas e, assim, criamos uma relação de dependência tóxica com o aparelho.

O celular pode levar à falta de concentração, conforme demonstra um estudo publicado na Harvard Business Review, ainda em março

de 2018, feito a partir de um experimento que envolveu a realização de tarefas em grupos, em três diferentes momentos: com o celular dos participantes em cima da mesa enquanto trabalhavam, com os celulares no mesmo ambiente, mas relativamente distante dos participantes, e com os celulares em outro ambiente.

“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”, diz reportagem da Harvard Business Review, sobre o estudo.

Além disso, os dispositivos digitais podem nos isolar. As interações pelos aplicativos de mensagens e redes sociais podem nos tornar indispostos a contatos presenciais, face a face. E mesmo quando estamos na presença de pessoas queridas, é comum ver pessoas que se rendem às interações virtuais e aos conteúdos digitais.

Por isso, precisamos nos tornar mais vigilantes com relação ao uso do celular o tempo todo, para que este seja um aliado das trocas humanas e não um limitador de contato interpessoal. Por isso, devemos questionar: 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 elas exercem no cotidiano, como usar de forma equilibrada os recursos do mundo digital?

Certamente, não existe receita pronta para responder a esse desafio, visto que há uma enorme variedade de formas de se relacionar com esses meios. Mas estabelecer uma rotina que administre nosso tempo de uso de recursos digitais, de modo a qualificar nossa atenção para outras atividades, é um bom caminho para nos manter conectados sem descuidar de outras atividades e afazeres importantes.

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

I. 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.

Nas configurações das suas redes sociais, você pode verificar o tempo que gasta nelas. No Facebook, em “Configurações e privacidade”, acesse “Seu tempo no Facebook” para conferir a média diária que se dedica a essa rede, além de colocar notificações em modo silencioso e obter um lembrete caso tenha chegado ao tempo ideal, definido por você.

No Instagram, em “Configurações e atividade”, escolha “Sua

atividade” para verificar o tempo médio gasto nesta rede social. Nessa opção, você pode estabelecer um limite diário de tempo e também um modo de descanso, com a definição de hora de início e término de notificações, bem como os dias da semana para isso.

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 de livros.

- **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.

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.

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.

Lembre-se de que o celular é uma ferramenta que deve facilitar a sua vida, e não controlá-la. Use-o com sabedoria e aproveite ao máximo os momentos offline!

Os hábitos digitais e suas consequências para nossa vida cotidiana devem ser tema constante para autoanálise, a fim de que sejamos todos cidadãos mais bem resolvidos diante dos apelos do mundo digital.

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.

QUEM FAZ O EDUCAMÍDIA 60+

O **Instituto Palavra Aberta** é uma entidade sem fins lucrativos que advoga a causa da plena liberdade de ideias, de pensamento e de opiniões. Promove a liberdade de expressão, a liberdade de imprensa e a livre circulação de informação como pilares fundamentais para o desenvolvimento de uma sociedade forte e democrática.

INSTITUTO
**PALAVRA
ABERTA**

Apoio:
FACEBOOK
Google.org

CONHEÇA OUTROS MATERIAIS DO EDUCAMÍDIA 60+

CLIQUE AQUI

www.educamidia.org.br/60mais

