

**LER,  
OUVIR,  
REFLETIR  
E DEPOIS  
COMENTAR...**

# **#SEMFLTRO... MAS COM RESPEITO**

---

**ESCOLA SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO DE VISEU 24/25**

**GUIA DE BOAS PRÁTICAS  
NAS REDES SOCIAIS**

**AS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO FAZEM PARTE DO NOSSO QUOTIDIANO, POR ISSO, É CADA VEZ MAIS IMPORTANTE, SABERES USÁ-LAS. NÃO COMENTES DE BOCA CHEIA!**

**ESTE GUIA REÚNE 11 DESAFIOS E 11 OPORTUNIDADES PARA UTILIZARES BEM OS ESPAÇOS DE INTERAÇÃO DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS.**

**PENSAR ANTES DE COMENTAR OU PUBLICAR DEPOIS DE REFLETIR É PARTE DA PROPOSTA DESTE GUIA CRIADO PELOS ESTUDANTES DE ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO NAS REDES SOCIAIS, DO CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA ESEV.**

**O GUIA PRETENDE SERVIR DE GUIA PARA UMA UTILIZAÇÃO CONSCIENTE E POSITIVA DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS.**

**MAS, AFINAL, O QUE SIGNIFICA ADOPTAR BOAS PRÁTICAS E POR QUE MOTIVO DEVEMOS APLICÁ-LAS ÀS REDES SOCIAIS?**

**Eu sou a Íris, especialista na comunicação digital. Vou-te guiar nas boas práticas para a utilização consciente das Redes Sociais. Vem comigo!**



# DESAFIOS



**BORA DESCOBRIR OS DESAFIOS  
DAS REDES SOCIAIS?**

## **CIBERBULLYING**

O ANONIMATO E A DISTÂNCIA FÍSICA PODEM FACILITAR O ASSÉDIO, A HUMILHAÇÃO ONLINE E A PROPAGAÇÃO DE ÓDIO. DENUNCIARES TAIS CONTEÚDOS É TÃO IMPORTANTE QUANTO PROMOVER CONVERSAS SAUDÁVEIS E QUE RESPEITEM AS PESSOAS. NÃO TE ESCONDAS ATRÁS DE UM ECRÃ PARA FAZER OS OUTROS SE SENTIREM MAL E INSEGUROS COM COMENTÁRIOS OU ATITUDES INADEQUADAS. TEM CUIDADO COM O QUE PUBLICAS!

## **DESINFORMAÇÃO**

SE NÃO TENS A CERTEZA DE ALGUMA INFORMAÇÃO QUE VISTE, NÃO PARTILHES! DESCONFIE DE TÍTULOS APELATIVOS E PÁGINAS QUE IMITAM FONTES CREDÍVEIS. VERIFICA A PROCEDÊNCIA DAS INFORMAÇÕES NOS SITES DOS ÓRGÃOS DE COMUNICAÇÃO, AGÊNCIAS DE VERIFICAÇÃO DE FACTOS, FONTES OFICIAIS E UNIVERSIDADES, POR EXEMPLO.

## **EMOJIS**

UTILIZAS MUITOS EMOJIS? TEM CUIDADO! OS SÍMBOLOS DIGITAIS PODEM SER USADOS COMO UMA ESPÉCIE DE “CÓDIGO SECRETO” PARA ESCONDER E/OU DISSEMINAR CONTEÚDOS VIOLENTOS, DE CARIZ SEXUAL E CONSUMO DE DROGA, ENTRE OUTROS TEMAS MAIS SENSÍVEIS. CONVERSA COM TEUS PAIS E EDUCADORES PARA APRENDER IDENTIFICAR E EVITAR CONTEÚDOS INAPROPRIADOS. UM DIÁLOGO ABERTO É UM BOM CAMINHO PARA A SEGURANÇA DIGITAL E O USO RESPONSÁVEL DA INTERNET.

## **IA**

A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL TORNOU-SE UMA IMPORTANTE FERRAMENTA PARA A CRIAÇÃO DE CONTEÚDOS. MAS, ATENÇÃO!! A IA NÃO PODE SER DESCULPA PARA DENEGRIR A IMAGEM DE NINGUÉM E ESPALHAR DESINFORMAÇÃO. FAZ USO CONSCIENTE DA IA.

## **MUNDO ONLINE**

AS REDES SOCIAIS CRIAM A ILUSÃO DE UMA REALIDADE PERFEITA, ONDE A VIDA DOS INFLUENCIADORES PARECE IMPECÁVEL. MAS, A VIDA REAL É MAIS COMPLEXA E, NAS REDES, SÓ VEMOS UMA PARTE EDITADA E COLADA DA REALIDADE. POR ISSO, NÃO SE COMPARE AO QUE VÊ ONLINE. COMPARAÇÕES CONSTANTES PODEM CRIAR “GATILHOS” DE INSEGURANÇA E LEVAR À ANSIEDADE E À DEPRESSÃO.

## **OLHO NO RELÓGIO**

O USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS PODE AFETAR OS TEUS ESTUDOS E A PRODUTIVIDADE, AFASTANDO-TE AINDA DO CONVÍVIO PRESENCIAL COM A FAMÍLIA E OS AMIGOS. EQUILIBRA O TEMPO DE USO COM ATIVIDADES OFFLINE, DEFININDO LIMITES DIÁRIOS PARA NÃO COMPROMETER AS TUAS RESPONSABILIDADES.

# DESAFIOS

## INFOXICAÇÃO

AS REDES SOCIAIS SÃO FONTES CONSTANTES DE APRESENTAÇÃO DE NOVOS CONTEÚDOS, NOTIFICAÇÕES, ATUALIZAÇÕES. ESSE FLUXO CONTÍNUO E INTENSO DE INFORMAÇÕES PODE CAUSAR UMA SOBRECARGA COGNITIVA, DIFICULTANDO A CONCENTRAÇÃO E A REFLEXÃO PROFUNDA. É IMPORTANTE ESCOLHERES OS CONTEÚDOS QUE CONSUMES E DESATIVAR AS NOTIFICAÇÕES DESNECESSÁRIAS.

## CUIDADO COM AS BOLHAS

OS ALGORITMOS DAS REDES SOCIAIS REFORÇAM OPINIÕES SEMELHANTES ÀS TUAS, LIMITANDO O ACESSO A DIFERENTES PONTOS DE VISTA. SE UMA INFORMAÇÃO PARECER SENSACIONALISTA OU DEMASIADO ALINHADA COM UMA ÚNICA PERSPETIVA, COMPARA-A COM OUTRAS FONTES ANTES DE TIRAR CONCLUSÕES. A MELHOR FORMA DE EVITAR BOLHAS É INTERAGIRES COM DIFERENTES PESSOAS, DE DIFERENTES PERSPETIVAS E QUESTIONAR SEMPRE A INFORMAÇÃO QUE CONSUMES.

## LINKS SUSPEITOS

NUNCA CLIQUES EM LINKS SUSPEITOS E DESCONFIA DE OFERTAS DEMASIADO VANTAJOSAS. MENSAGENS ATRATIVAS PODEM ESCONDER ARMADILHAS PARA TENTAR ROUBAR DADOS E/OU DINHEIRO DOS SEGUIDORES. É IMPORTANTE EVITAR A PARTILHA DESNECESSÁRIA DE INFORMAÇÕES E NÃO FORNEÇAS DADOS PESSOAIS A DESCONHECIDOS ONLINE.

## CONTAS FALSAS

NUNCA SABEMOS QUEM ESTÁ DO OUTRO LADO DO ECRÃ! CONTAS FALSAS PODEM LEVAR AO CONTATO COM CONTEÚDOS PERIGOSOS. NÃO MARQUES ENCONTROS COM DESCONHECIDOS ATRAVÉS DAS REDES SOCIAIS.

## EXPOSIÇÃO EXCESSIVA

A PARTILHA EXCESSIVA DE INFORMAÇÕES PESSOAIS PODE COMPROMETER O BEM-ESTAR, ALÉM DA PRIVACIDADE E DA SEGURANÇA. REFORÇA AS DEFINIÇÕES DE PRIVACIDADE, FAZ USO DA VERIFICAÇÃO DE SEGURANÇA EM DOIS PASSOS. EVITA DIVULGAR LOCALIZAÇÃO OU DADOS PESSOAIS.

AINDA HÁ  
MAISSSS.....



# OPORTUNIDADES

## FÁCIL COMUNICAÇÃO

AS REDES SOCIAIS PERMITEM-NOS ESTAR LIGADOS AOS AMIGOS E FAMILIARES, INDEPENDENTEMENTE DA DISTÂNCIA. UTILIZA-AS PARA TROCAR MENSAGENS, CRIAR BOAS LIGAÇÕES E CONEXÕES.

## APRENDIZAGEM

AS REDES SOCIAIS PERMITEM O ACESSO A CURSOS ONLINE, TUTORIAIS E OUTRAS FERRAMENTAS DE APRENDIZAGEM PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL. UTILIZA AS REDES SOCIAIS PARA APRENDER NOVAS HABILIDADES.

## DEMOCRATIZAÇÃO

AS REDES SOCIAIS ABRIRAM ESPAÇO PARA A DISCUSSÃO DE TEMAS QUE ANTES NÃO TINHAM VISIBILIDADE. ASSUNTOS QUE ESTAVAM RESTRITOS A UM PEQUENO GRUPO SÃO AGORA AMPLIFICADOS PARA MILHARES DE PESSOAS. USA ESTE PODER PARA AMPLIAR DISCUSSÕES QUE ACHES IMPORTANTES, PARTILHAR NOVAS INFORMAÇÕES E PERSPETIVAS.

## IA

APROVEITA AS FERRAMENTAS DE IA PARA MELHORAR A TUA EXPERIÊNCIA ONLINE, PERSONALIZAR CONTEÚDOS OU AUTOMATIZAR A CRIAÇÃO DE PUBLICAÇÕES, MANTENDO UMA POSTURA CRÍTICA PARA DISTINGUIR INFORMAÇÕES REAIS DE MANIPULAÇÕES NOS CONTEÚDOS GERADOS ARTIFICIALMENTE.

## VOZ ÀS CAUSAS SOCIAIS

AS REDES SOCIAIS PERMITEM A MOBILIZAÇÃO E A DIVULGAÇÃO DE CAUSAS DE IMPACTO POSITIVO. CASO VOCÊ SE IDENTIFIQUE COM UMA DELAS, PODE UTILIZAR AS REDES SOCIAIS PARA APOIAR CAUSAS QUE FAZEM A DIFERENÇA, AJUDANDO A CONSCIENTIZAÇÃO DO TEU CICLO DE CONVÍVIO.



JÁ CONHECESTES  
ALGUMAS  
OPORTUNIDADES!!  
MAS AINDA FALTAM MAIS....

# OPORTUNIDADES

## NOTÍCIAS A MÃO

AS REDES SOCIAIS PROPORCIONAM ATUALIZAÇÕES INSTANTÂNEAS SOBRE EVENTOS E NOTÍCIAS. OS UTILIZADORES, INCLUINDO OS MAIS IDOSOS, PODEM ENTRAR EM CONTATO COM CONTEÚDOS DE INTERESSE E ACELERAR O CONHECIMENTO SOBRE O QUE ACONTECE NA CIDADE. MANTÊM-TE ATUALIZADO SOBRE O QUE ACONTECE NO MUNDO. SEGUIE FONTES CONFIÁVEIS PARA EVITAR DESINFORMAÇÃO.

## VIAJA SEM SAIR DO LUGAR

ESTÁS CURIOSO PARA CONHECER OUTRAS CULTURAS? ATRAVÉS DOS INFLUENCIADORES CONSEGUES CONHECER CIDADES, A GASTRONOMIA DE VÁRIOS PAÍSES E A PRODUÇÃO LITERÁRIA DE DIFERENTES POVOS. TAMBÉM É POSSÍVEL VER EXPOSIÇÕES DE ARTE VIRTUAIS SEM SAÍRES DE CASA.

## LUGAR DE PRODUÇÃO CRIATIVA

NÃO TENHAS MEDO DE CRIAR! AS REDES SOCIAIS SÃO UM ESPAÇO DE EXPRESSÃO PARA TODOS. APROVEITA ESTA OPORTUNIDADE PARA DIVULGAR OS TEUS TRABALHOS, HABILIDADES, PROJETOS, IDEIAS, ABRIR FÓRUMS SOBRE TEMAS INTERESSANTES, ENTRE OUTRAS ATIVIDADES.

## INTERCULTURALIDADE

AS REDES SOCIAIS PERMITEM A TROCA DE IDEIAS E OPINIÕES ENTRE PESSOAS DE DIFERENTES CULTURAS, CONTRIBUINDO PARA UMA COMUNICAÇÃO MAIS DEMOCRÁTICA. AO CRIARES CONTEÚDOS NAS REDES SOCIAIS, MOSTRA UMA AMPLA GAMA DE PERSPETIVAS CULTURAIS, ÉTNICAS, SOCIOECONÔMICAS E POLÍTICAS. A DIVERSIDADE AJUDA A ENRIQUECER O DIÁLOGO E REDUZ A EXCLUSÃO.

SER INCLUSIVO É SINAL DE RESPEITO. AO CRIARES CONTEÚDO, FAZ LEGENDAS INFORMATIVAS E ADICIONA DESCRIÇÕES CLARAS E SIMPLES. ESTA DINÂMICA PODE AJUDAR A TORNAR OS TEUS CONTEÚDOS MAIS COMPREENSÍVEIS PARA UM PÚBLICO AMPLO E DIVERSO, INCLUINDO AQUELES COM DIFICULDADES COGNITIVAS OU DE APRENDIZAGEM.

## PÚBLICO SEGMENTADO

AS FERRAMENTAS DE ANÚNCIOS DAS REDES SOCIAIS PERMITEM UMA SEGMENTAÇÃO DETALHADA, AJUDANDO A ATINGIR EXATAMENTE O PÚBLICO-ALVO DESEJADO COM MAIS PRECISÃO. SE TENS UM PEQUENO NEGÓCIO OU SERVIÇOS PARA DIVULGAR, APROVEITA ESTA VANTAGEM PARA ALCANÇARES O TEU PÚBLICO-ALVO, FAZENDO COM QUE TENHAM SEMPRE INTERESSE NO TEU CONTEÚDO.

ENTÃO, A PARTIR DE AGORA JÁ  
SENTES-TE MAIS INFORMADO?



ESCOLA SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO DE VISEU



**Politécnico  
de Viseu**

Escola Superior  
de Educação  
de Viseu

ESCOLA SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO DE VISEU