

MÍDIAS SOCIAIS:

TENHA
UMA VIDA
DIGITAL
SAUDÁVEL!



Coleção Aché
de Educação
para a Saúde

ÍNDICE



INTRODUÇÃO	05
A ERA DA INTERNET	06
O MUNDO ON-LINE	08
PERIGOS NA REDE	13
PALAVRAS FINAIS	23
PARA SABER MAIS...	24

INTRODUÇÃO



“Navegar é preciso...”
(Fernando Pessoa)

A NOVA ERA DIGITAL

Vivemos a substituição da era da informação pela era da participação...

FEITA POR PESSOAS PARA PESSOAS!

A nova era digital é uma revolução nas tendências tecnológicas, econômicas e sociais, marcada pela coletividade, participação e compartilhamento... premissas da nova web — a nova geração da internet.

As informações chegam a todo momento e não há distâncias físicas! Não há mais fronteiras!

Diante de tanta informação, exposição e novas formas de relacionamento, como manter o equilíbrio e ter uma vida “digital” saudável?

Descubra isso lendo a 6ª Cartilha da Coleção Aché de Educação para a Saúde!

E, se você curtir, escreva um post sobre o assunto!

A ERA DA INTERNET



**“Eu quero ter um
milhão de amigos...”**
(Roberto Carlos/Erasmão Carlos)

O QUE É A INTERNET?

É uma rede mundial de milhões de computadores interligados por linhas telefônicas, fibra ótica e satélites.

PARA QUE SERVE?

Além de ligar redes de computadores, a internet aproxima pessoas de todo o mundo, e dá a elas acesso a informações e atividades como jogos, músicas, vídeos, conversar com os amigos, fazer novas amizades, pesquisar um assunto para a lição de casa, estudar e descobrir coisas novas.

A internet nem sempre foi fácil de usar.

No começo, poucas pessoas tinham computador e acesso à rede em casa. E, mesmo quem já navegava pela internet, entrava nas páginas apenas para ler, ver e jogar.

Nos últimos anos, isso mudou. Hoje vivemos uma nova era digital, em que qualquer um pode publicar o que deseja e trocar informações com outros usuários, usando a internet como ferramenta para pesquisar, publicar, construir, organizar, estudar e conhecer o mundo.

Com a internet mais acessível, simples e com conexões mais rápidas,

podemos dizer que vivemos numa era em que os dados trafegam na velocidade da luz, e que uma grande quantidade de informações é armazenada a cada segundo.

Em todo o mundo, há 1,9 bilhões de pessoas usando a internet. E há mais de 5 milhões de terabytes de dados na rede.

É muita coisa e muita gente! Por isso, a internet também pode ser **PERIGOSA**, principalmente para crianças e adolescentes.

A mensagem que você publica na rede é capaz de atingir milhões de pessoas!

***É importante saber
se proteger para
poder aproveitar tudo
o que há de bom
on-line!***

O MUNDO ON-LINE



**“A internet não é
escrita a lápis...”**
(do filme A Rede Social)

Uma das marcas dessa nova era são as redes sociais. Comunidades on-line como Orkut, Twitter, Facebook, Myspace e outras, possibilitam a comunicação entre as pessoas ao mesmo tempo, por meio da publicação de textos, fotos, vídeos e o que mais desejarem.

As redes sociais costumam reunir usuários com interesses ou atividades em comum — como gosto musical, futebol, jogos, colegas da escola etc. No mundo on-line, todos têm seu lugar: existe uma rede social só para mães, outra só para muçulmanos, outra só para empresários... Graças às facilidades de uso, às dicas de segurança e ao controle da privacidade, as redes sociais se transformaram em um vasto espaço onde milhões de pessoas se sentem confortáveis para ser quem realmente são!

Passamos de usuários para “superferramentas” que se comunicam a todo instante com uma simples atualização de status do Orkut ou 140 caracteres no Twitter, divulgando ao mundo o que acontece em nossas vidas.

Além das redes sociais existem outras formas de comunicação on-line. Veja as principais:

BLOG: site pessoal onde você pode publicar posts, ou seja, textos, imagens, vídeos e áudios, de maneira personalizada. Os leitores podem escrever comentários sobre o que você publicar e também compartilhar seu post nas redes sociais.

GRUPOS DE DISCUSSÃO: sites onde você escreve perguntas sobre qualquer assunto e espera que outras pessoas respondam e ajudem. É uma forma fácil de tirar dúvidas, porém não há prazo para receber respostas e nem a certeza de que suas perguntas serão respondidas.

PODCASTS: são arquivos de áudio e vídeo gravados. Os podcasts possibilitam, por exemplo, a criação de seu próprio programa de rádio: você escolhe as músicas que deseja tocar e grava sua voz como apresentador. Para produzir seu próprio conteúdo em podcast, é preciso ter placa de som, microfone e caixas de som (ou fone de ouvido). Além disso, é necessário ter um programa de gravação e edição de áudio no computador.

MASHUP: um termo em inglês que significa produzir algo novo na internet a partir da combinação de arquivos já existentes. Por exemplo, um vídeo com partes do seu filme preferido ou um arquivo de áudio que une e mistura duas músicas que você gosta muito.

WIKI: são páginas da internet em que o conteúdo é criado por meio da colaboração de todos. O exemplo mais conhecido é a enciclopédia on-line Wikipédia, que reúne informações sobre diversos assuntos e é uma boa fonte para iniciar pesquisas escolares. Mas lembre-se de que **a Wikipédia também pode ser vítima de falsas informações**. É necessário pesquisar também em outros sites e livros para poder complementar, comparar e confirmar o que você encontrou. Reflita sobre suas pesquisas e tire as suas próprias conclusões, **e não simplesmente copie o que encontrar**.

CURIOSIDADES

- 👍 Hoje existem mais de 500 milhões de usuários ativos no Facebook. Se fosse um país, o Facebook só teria uma população menor que China e Índia.
- 👍 Os usuários do Facebook têm em média 130 amigos.
- 👍 Mais de 2 bilhões de vídeos são vistos no Youtube a cada dia. A cada minuto, são enviadas 24 horas de vídeo.
- 👍 Toda semana, são enviados para o Youtube o equivalente a 60 mil filmes completos.
- 👍 Existem mais de 106 milhões de contas no Twitter.
- 👍 55 milhões de tweets são enviados todos os dias. Isso representa 640 tweets por segundo.
- 👍 Crianças usam 60% do tempo on-line em redes.**
- 👍 O internauta brasileiro de 6 a 14 anos corresponde a 12% da população do total do Brasil que usa a internet.**

Fonte: Internet Responsável. **Pesquisa ComScore.

O PODER DO CONTEÚDO

No século XXI, a inovação, as redes sociais e a era digital são os catalisadores de uma mudança de paradigmas.

O que isso significa?

Que o poder está nas mãos das pessoas que produzem conteúdo e o disponibilizam na rede:

Agora, o público não aguarda mais a informação. Ele mesmo a produz.

E como isso afeta a sua vida?

A GERAÇÃO CONECTADA

Geração Z é o nome que estudiosos usam para as crianças e adolescentes nascidos a partir de 1995, quando já havia internet, celular e video games. Seu mundo é tecnológico e virtual.

Essa geração não está apenas on-line e conectada cada vez mais cedo, mas gasta na internet períodos mais longos.

Em sua vida, não existe divisão entre mundo real e virtual. (eMarketer)

Crianças e jovens Z acham que redes sociais são um meio natural de se informar, se divertir, compartilhar com os outros e conversar com os amigos. Para eles, tudo está a apenas algumas teclas de distância. Movem-se facilmente entre as redes sociais, mensagens de texto, vídeos

e diferentes plataformas do mundo virtual. Enquanto as gerações anteriores fazem uma distinção entre estar on-line, off-line e no celular, isso simplesmente não faz parte do DNA dos mais jovens. (Nielsen)

Para eles, é impossível imaginar um mundo sem internet, telefones celulares, computadores, iPods, video games com gráficos exuberantes, televisores e vídeos em alta definição e cada vez mais novidades nesse ramo.

Sua vida é regada com muita informação, pois tudo que acontece é noticiado em tempo real... e, muitas vezes, essa grande quantidade de informação acaba se tornando ultrapassada muito rápido!

Voce se identificou?

PERIGOS NA REDE



Quem na net fere...
na net será ferido!

Você se identificou com a nova geração?
Então, a internet já faz parte de seu dia a dia!

Nesse caso, você se preocupa na hora de publicar on-line **TUDO SOBRE SUA VIDA?**

Poucos usuários se dão conta de que as informações colocadas na rede podem ser facilmente (e muito rapidamente) compartilhadas e, assim, chegar a inúmeras pessoas. Além disso, essas informações podem ser modificadas, gerar insultos, ameaças e até roubos.

Veja, a seguir, como se proteger!

“A chave é saber como lidar com este ambiente aberto e cuidar de toda a informação que publicam nele.”

(Harris Interactive)

DO QUE É PRECISO SE PROTEGER?

CYBERBULLYING:** ocorre quando a internet é utilizada para humilhar e ofender alguém através de publicações impróprias e ofensivas.

**Termo em inglês. Pronuncia-se "saiberbúliing".

PERSEGUIÇÃO: é quando o usuário tem sua privacidade invadida repetidamente e de diversas formas. Por exemplo: alguém insiste em mandar e-mails, mensagens nas redes sociais e no MSN sem a outra pessoa desejar que isso aconteça.

PEDOFILIA: é um desvio ou violência sexual que leva o indivíduo adulto a se sentir sexualmente atraído de modo compulsivo por crianças e adolescentes.

Na internet, existem pessoas que procuram enganar, seduzir ou incentivar crianças e adolescentes a acessar conteúdos inadequados on-line.

Fingem ser da mesma idade e criam amizade usando as informações que as próprias crianças e adolescentes revelam. Por exemplo, podem fingir torcer pelo mesmo time, gostar dos mesmos filmes, das mesmas músicas.

Aos poucos, vão ganhando a confiança da criança ou do adolescente, pedem até o número do telefone e o MSN. Podem oferecer presentes, oportunidades imperdíveis de algum programa ou até mesmo dinheiro. Podem convencer a criança ou o adolescente a ligar a webcam, para conseguir fotografá-la e filmá-la.

Por isso, **atenção** às mensagens enviadas por chat e e-mail contendo apelo para que crianças e adolescentes participem de jogos on-line ou de encontros secretos.

Os pedófilos costumam revelar "segredos" para que a criança ou o adolescente também revele os seus. Depois, esse segredo é usado para ameaçar ou obrigar a vítima a não contar a ninguém sobre o que está acontecendo.

Caso isso aconteça, denuncie imediatamente e peça ajuda a um adulto de confiança.

IDENTIDADE FALSA: mentir sobre nome, idade e outras características para tirar alguma vantagem ou prejudicar alguém é criar uma identidade falsa.

É preciso ter cuidado com quem você se relaciona, pois pode acontecer, por exemplo, de um adulto mal-intencionado criar um perfil em uma rede social fingindo ser um adolescente para se relacionar com outros jovens.

DISCRIMINAÇÃO: se um usuário publicar uma mensagem ou uma imagem que seja preconceituosa em relação a raça, cor, etnia, religião ou origem de uma pessoa, ele estará cometendo uma discriminação. Isso acontece com frequência em redes sociais. Por isso, preste atenção nos botões para **Denunciar** esse tipo de comportamento nos sites de relacionamento.

AMEAÇA: publicar textos ou imagens que ameacem alguém, tornando a pessoa vítima de algum mal, mesmo que em tom de piada ou brincadeira, é crime. Mesmo se feito de forma anônima, a polícia pode identificar o autor da ameaça através do provedor.

PIRATARIA: ao copiar ou reproduzir músicas, livros, filmes ou outras criações artísticas sem autorização do autor, você está cometendo pirataria, sabia?

O mesmo se aplica ao uso de softwares vendidos pelas empresas, porém usados sem pagar. Cerca de 41% dos softwares instalados em todo o mundo em 2009 foram conseguidos ilegalmente. Esse é um grande problema para a indústria fonográfica, cinematográfica, editorial e da informática. Com a popularização da internet, novas modalidades de ações “piratas” foram criadas naturalmente na rede. Na maior parte dos casos, os internautas que cometem essas ações nem sabem que estão fazendo algo ilegal.

COMO SE PROTEGER?

Para sua proteção, não marque encontro ao vivo com quem você conheceu pela internet sem avisar seus pais. Se seus pais permitirem, marque o encontro em um lugar público e vá acompanhado de alguém que possa ajudá-lo caso haja problemas.

Se você receber conteúdo inconveniente ou alguém lhe pedir o envio de conteúdos desse tipo, converse com um adulto.

Se alguém estiver ameaçando ou provocando você, não responda. Caso continue, bloqueie essa pessoa.

Se souber que outro colega está sendo intimidado ou provocado, não incentive nem participe. Avise seus pais, professores ou outro adulto em quem confie.

Fique atento ao *sexting* — uma combinação de *sex* e *texting* (sexo e mensagens de texto).

É a prática de enviar mensagens ou fotos sexualmente explícitas pela internet, mas principalmente por celulares.

Muitas vezes, essas imagens são compartilhadas por casais de namorados, mas, por maldade ou vingança, acabam sendo distribuídas para um grupo maior de pessoas — colegas de escola, amigos, parentes — quando o namoro acaba. Por isso, não envie mensagens com conteúdos que possam prejudicá-lo depois, nem repasse conteúdo que possa prejudicar outras pessoas.

Conheça, a seguir, dicas de segurança especiais para cada caso!

Esse serviço on-line permite receber e enviar quase qualquer tipo de informação em formato digital. Por isso, é importante ficar atento aos remetentes e às mensagens recebidas.

Elas podem conter informações falsas, golpes, conteúdos impróprios, vírus, e criminosos podem se aproveitar de seus dados!



- # Não confie no e-mail de quem você não conhece. Delete-o, simplesmente, sem ler!
- # Configure sua conta para bloquear contatos indesejados.
- # Troque sua senha periodicamente.
- # Procure saber a origem do e-mail e se o responsável é de confiança.
- # Não abra cartões virtuais quando eles possuírem **.exe** no final.
- # Mantenha atualizados no seu computador os programas de antivírus e anti-spam.
- # Não acredite em pedidos de pagamento, correção de senhas ou solicitação de qualquer dado pessoal por e-mail.
- # Se receber mensagens agressivas ou com conteúdo impróprio, chame um adulto de confiança e/ou denuncie em www.denunciar.org.br.

Lan Houses são estabelecimentos que facilitam o acesso à internet para quem não possui computador ou conexão.

Nelas é possível estudar, jogar, conversar e pesquisar.

Veja como garantir sua segurança nesses locais:

- # Antes de tudo, verifique se o ambiente é próprio para crianças e adolescentes, busque sempre a orientação de seus responsáveis.
- # Cuidado com o desperdício de tempo e dinheiro: fique atento ao tempo que vai passar na Lan House para que seja somente o necessário.
- # Se tiver qualquer dúvida, chame o responsável pela Lan House e não aceite ajuda de estranhos.
- # Numa Lan House, evite acessar sites que precisem de senhas para transações de dinheiro, como bancos e compras.
- # Sempre que entrar em uma página pessoal, como e-mail ou perfil de redes sociais, clique em “sair” antes de fechar as páginas e os programas.
- # Atenção para não deixar suas senhas gravadas.

Instant Messenger ou Comunicadores Instantâneos são programas para enviar e receber mensagens em tempo real.

Basta adicionar o endereço de pessoas que usem o mesmo programa para que ela apareça em sua lista de contatos e esteja acessível para conversar por meio de texto, voz e/ou vídeo.

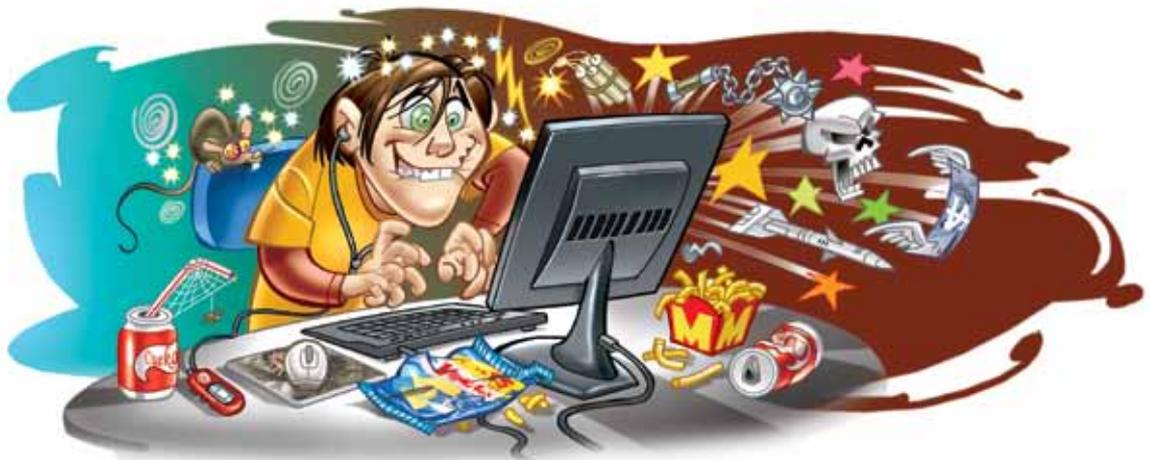
Exemplos de programas gratuitos: MSN, ICQ, Yahoo Messenger, Google Talk, Skype.

Para manter sua segurança neles:

- # Não aceite convite de estranhos, prefira se comunicar com quem conhece.
- # Cuidado ao enviar fotos suas pela webcam ou por envio de arquivo: elas podem ser manipuladas para prejudicar você.
- # Nunca abra sua webcam para desconhecidos, pois você pode se colocar em perigo ao revelar informações pessoais. Também não aceite ver um desconhecido através de webcam, porque as imagens podem mostrar cenas violentas ou impróprias.
- # Cuidado ao receber arquivos. Eles podem conter vírus, ter conteúdo agressivo, impróprio ou ilegal.
- # Caso receba um arquivo ou mensagem com ofensa, bloqueie o contato de sua lista e o denuncie.

São jogos que possibilitam a interação de vários participantes ao mesmo tempo, conectados pela internet em tempo real. Além de ações em equipes e individuais, é possível conversar por meio de mensagens e chats.

- # Escolha bem um jogo antes de começá-lo. Alguns estimulam a violência e práticas criminosas, outros começam gratuitos e depois cobram taxas através de mensagens de celular ou cartão de crédito para continuar. Além disso, verifique sempre a idade mínima para cada jogo.
- # Cuide de sua saúde. Jogar em excesso pode se tornar um vício. Não se esqueça dos estudos, da família e das brincadeiras sem computador.
- # Existem pessoas que entram nesses jogos apenas para roubar e prejudicar os outros. Por isso, não aceite provocações ou disputas que possam trazer problemas. Caso receba mensagens agressivas ou conteúdo impróprio, denuncie o usuário ou chame um adulto de confiança.
- # Em jogos sociais, fique atento às solicitações de pagamentos com dinheiro e ao tempo em que fica no jogo. É preciso sempre lembrar que os jogos sociais são como as outras brincadeiras... eles não podem atrapalhar os estudos e as atividades do seu dia a dia.



São salas virtuais que permitem a troca de mensagens instantâneas entre várias pessoas. Essas salas são abertas a todos e a conversa completa dos participantes aparece na mesma tela.

Por isso, é preciso ser educado e tomar alguns cuidados:

- # Nesses ambientes, as pessoas podem fantasiar e mentir para tentar ganhar confiança e prestígio. Então, não acredite em tudo o que lê.
- # Antes de entrar em uma sala, tenha certeza de que ela permite a participação de crianças e/ou adolescentes. Em algumas, as conversas são impróprias e as pessoas podem entrar sem se identificar.
- # Não exiba seu nome completo, telefones, endereço, nem lugares que frequenta.
- # Jamais encontre “amigos virtuais” sem autorização de um adulto.
- # Caso receba mensagens ou imagens agressivas, bloqueie o usuário, denuncie e peça ajuda.

- # Não se preocupe em adicionar pessoas que não conhece para aumentar a quantidade de amigos. O que importa é a qualidade.
- # As informações divulgadas nesses sites de relacionamentos são públicas, mas é possível configurar sua conta para que seja privada, fazendo com que suas informações sejam vistas apenas por seus amigos, o que aumenta sua segurança.
- # Mesmo em uma conta privada, não exponha informações ou detalhes de sua vida que possam prejudicar você como: endereço, telefones ou fotos íntimas.
- # Ao publicar fotos, prefira aquelas que não facilitam seu reconhecimento, nem mostram endereços de onde mora ou estuda.
- # Troque sua senha periodicamente para evitar invasões.
- # Não aceite convite para se encontrar pessoalmente com quem não conhece. Converse com adultos antes de tomar alguma atitude.
- # Caso receba alguma mensagem de agressão, é possível configurar sua conta para bloquear contatos indesejados.
- # Tome cuidado ao divulgar detalhes do seu dia a dia. Por mais que seja um hábito muito comum nas redes sociais, existem pessoas mal-intencionadas navegando na web.
- # **Respeite as regras!** As redes sociais também possuem regras para que crianças e adolescentes não se cadastrem. O Facebook não permite menores de 13 anos; e o YouTube e o Orkut não aceitam menores de 18 anos. Para sua segurança, é importante respeitar essas leis.
- # Não crie perfis em redes sociais informando uma data de nascimento falsa ou outras declarações que não sejam verdadeiras. Mentir sobre sua identidade é crime e pode trazer prejuízos.

PALAVRAS FINAIS



Use a internet como uma ferramenta para te ajudar a desbravar o mundo, sem esquecer de calçar os tênis e sujá-los de terra!

Fique atento aos principais sintomas de quem está viciado na internet:

- # Perde a noção do tempo on-line.
- # Não consegue se concentrar em outras tarefas.
- # Isola-se da família, amigos e escola.
- # Sente-se culpado por usar a internet.
- # Sofre de ansiedade.
- # Fica deprimido.
- # Não conhece pessoas fora da rede.
- # Faz poucas amizades e se diverte menos com os amigos do que costumava anteriormente.

Tão importantes quanto as horas gastas na frente do computador com diversão e estudo, são as horas gastas no mundo real.

Manter atividades físicas e contato com amigos, fazer atividades ao ar livre, ler livros e estudar são essenciais para uma vida completa e saudável. Essas atividades, assim como seus gostos e seus amigos, espelham quem você é e servem de assunto para tornar a sua vida virtual mais interessante.

PARA SABER MAIS...



<http://www.internetresponsavel.com.br/pdf/educandogvt/saferdicas.pdf>

<http://www.tecmundo.com.br/3970-tratamentos-para-vicio-em-internet.htm>

<http://www.internetresponsavel.com.br/pais/index.php>

<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo054.shtml>

<http://www.skoob.com.br/livro/173644-internet-para-criancas>

<http://gilgiardelli.com.br/blog>

<http://www.time.com/time/nation/article/0,8599,1871664,00.html> *(em inglês)*

<http://www.bbc.co.uk/cbbc/help/web/staysafe> *(em inglês)*

http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/quali/ql_safer_internet_summary.pdf
(em inglês)



REALIZAÇÃO
ACHÉ Laboratórios Farmacêuticos S.A.

IDEALIZAÇÃO
Diretoria de Recursos Humanos
Gerência de Comunicação e Responsabilidade Social

TEXTO
Samanta Fluture

SUPERVISÃO
Gil Giardelli

APOIO
Gaia Creative

PROJETO GRÁFICO E EDIÇÃO DE ARTE
Gibiosfera Produções Artísticas - www.gibiosfera.com.br

TIRAGEM
5.000 exemplares

1ª edição - agosto/2011

Distribuição Gratuita — Venda Proibida



achē

Rod. Presidente Dutra, km 222,2
Guarulhos - SP - Brasil
www.ache.com.br