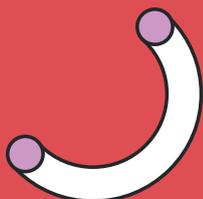


unicef 

para cada criança

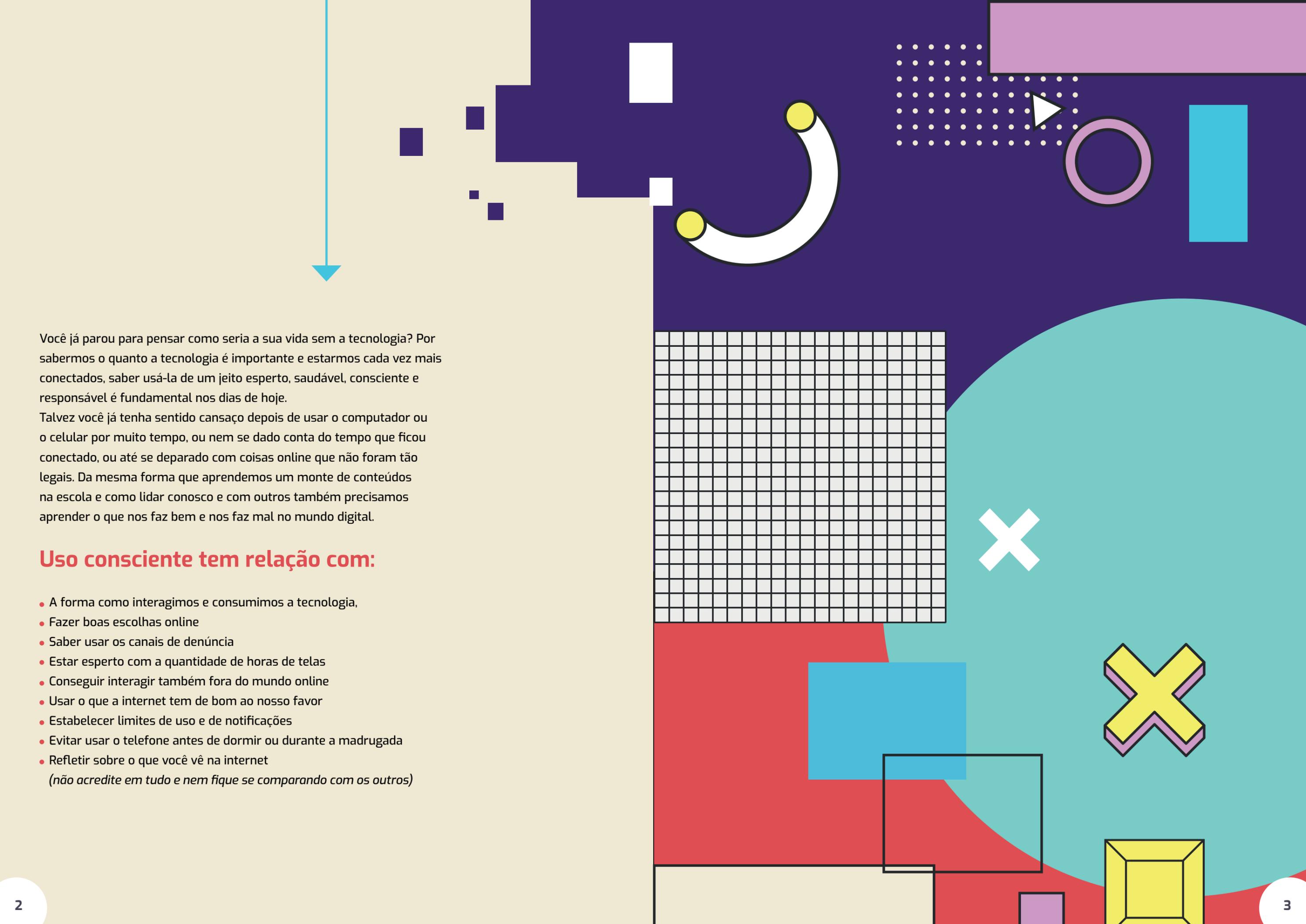
USO DA TECNOLOGIA



INSTITUTO

VITA ALERE

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



Você já parou para pensar como seria a sua vida sem a tecnologia? Por sabermos o quanto a tecnologia é importante e estarmos cada vez mais conectados, saber usá-la de um jeito esperto, saudável, consciente e responsável é fundamental nos dias de hoje.

Talvez você já tenha sentido cansaço depois de usar o computador ou o celular por muito tempo, ou nem se dado conta do tempo que ficou conectado, ou até se deparado com coisas online que não foram tão legais. Da mesma forma que aprendemos um monte de conteúdos na escola e como lidar conosco e com outros também precisamos aprender o que nos faz bem e nos faz mal no mundo digital.

Uso consciente tem relação com:

- A forma como interagimos e consumimos a tecnologia,
 - Fazer boas escolhas online
 - Saber usar os canais de denúncia
 - Estar esperto com a quantidade de horas de telas
 - Conseguir interagir também fora do mundo online
 - Usar o que a internet tem de bom ao nosso favor
 - Estabelecer limites de uso e de notificações
 - Evitar usar o telefone antes de dormir ou durante a madrugada
 - Refletir sobre o que você vê na internet
- (não acredite em tudo e nem fique se comparando com os outros)*

MAS O QUE É ESSE TAL DE USO CONSCIENTE DA TECNOLOGIA?

É parar de usar a internet?
É colocar controle de tempo?
É só ver coisas boas?

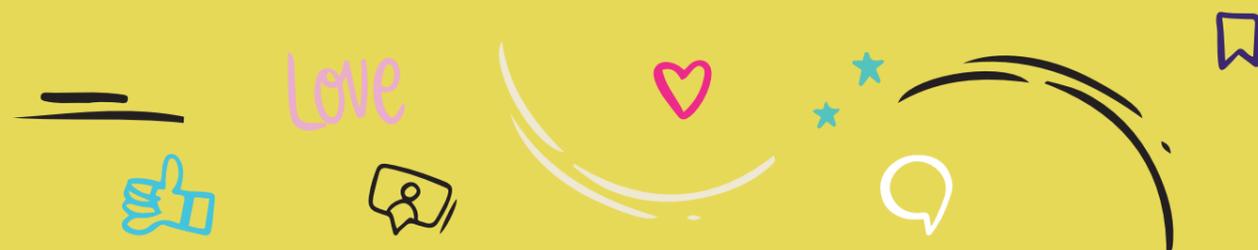


É importante ficarmos ligados na quantidade de horas que passamos na internet e mexendo no celular, computador ou tablet, pois o uso excessivo desses dispositivos pode trazer consequências à nossa saúde física, social e mental.

Claro que durante o período da pandemia isso muda um pouco porque agora também precisamos da internet para estudar, mas, ainda assim, é preciso ter um equilíbrio.

Você pode encontrar mais informações e discussões bacanas sobre o uso consciente da tecnologia e da internet no site da **SafeNet Brasil** - <https://new.safernet.org.br>

Além de coisas legais, que vamos falar mais para frente, também podemos encontrar e passar por situações delicadas, difíceis e até perigosas. É importante conhecê-las e saber o que fazer se isso acontecer com você ou algum amigo.



Algumas dessas situações que você pode encontrar na internet:

Cyberbullying: é uma das situações mais comuns de encontrar na internet. Quando acontecem práticas de agressão moral, psicológica e violências, organizadas por grupos contra uma determinada pessoa via internet com o intuito de prejudicar, magoar, intimidar, humilhar ou machucar o outro. O cyberbullying é crime e passível de punição pelo código penal brasileiro.

Fake news: Notícias falsas e fabricadas que levam à desinformação ou boatos via jornal, televisão, rádio, online e nas mídias sociais com o objetivo de enganar, a fim de obter ganhos financeiros, políticos, espalhar o medo, enganar e muitas vezes têm manchetes sensacionalistas e exageradas. Você já recebeu ou leu alguma fake news?

Cultura do cancelamento: Inicialmente, tinha como objetivo lutar por justiça social e pelo ambiente. Porém, a cultura do cancelamento tornou-se perigosa, pois pode ameaçar uma pessoa injustamente e também nos desestimula a lidar com o contraditório de forma respeitosa, exercitando a capacidade de argumentação. Gera a tendência de nos fecharmos em bolhas apenas com pessoas que pensam como nós. Pense antes de postar qualquer coisa sobre uma pessoa na internet, pois essas atitudes podem, inclusive, terem sérios impactos em sua saúde mental.

Jogos e desafios: Muitas vezes eles aparecem na mídia ou tem vários vídeos ensinando como fazer ou mostrando outras pessoas fazendo. Pois saiba que isso além de perigoso pode levar à morte. No começo, pode parecer brincadeira, mas depois vai ficando cada vez mais complicado sair do suposto jogo. Se quiser saber mais sobre isso, visite o site institutodimicuida.org.br e veja a série especial sobre jogos e desafios feita pelo Vita Alere em conjunto com a Safernet, que você acessa pelo www.vitaalere.com.br.

Sextorsão: Acontece quando há uma divulgação, compartilhamento, vazamento não consentido de imagens íntimas ou do Sexting (expressão da sexualidade na adolescência através da divulgação de conteúdos eróticos ou sensuais por celulares, seja por texto, foto ou vídeo). Em alguns casos, pode haver ameaça e chantagem. Veja esse infográfico que ajuda a saber o que fazer em caso de sextorsão: <https://new.safernet.org.br/content/infografico-como-denunciar-sextorsao>

Pornô de vingança: Divulgar imagens eróticas ou de nudez de uma pessoa, que as enviou à outra acreditando que seria confidencial, mas que as divulga como forma de punição ou vingança.

Aliciamento sexual online: Sabe quando alguém se aproxima de uma criança ou adolescente com a intenção de estabelecer uma relação de amizade/confiança, mas no final das contas, o que essa pessoa quer é se aproveitar de uma situação e usar isso para te deixar numa situação bem difícil? Então, é assim que o aliciamento sexual online acontece. O pedófilo, além de convencer a não falar para ninguém e nem pedir ajuda, tem o objetivo de instigar, assediar ou constranger para que a criança ou adolescente pratique ato libidinoso ou sexual, que pode incluir facilitar ou induzir o acesso a materiais contendo cena de sexo explícito ou pornográfica e/ou induzir a se exibir de forma pornográfica ou sexualmente explícita. Muitas vezes, esse material é utilizado para convencer, chantagear ou seduzir para produzir imagens sexuais ou eróticas e assim, cometer o abuso online ou offline.

Se liga! Se você perceber que:

- Fica muito nervoso ou ansioso de ficar sem o seu telefone ou dele ficar sem bateria
- Está com problemas de dormir e de se desconectar durante a madrugada
- Sente frequentes dores no pescoço ou cervical
- Sente dores na mão e no antebraço
- Sente-se triste ou ansioso ao usar redes sociais
- Troca atividades e encontros para ficar na rede
- Não consegue desconectar

ATENÇÃO: É hora de rever sua relação com a tecnologia.



Vale lembrar que nem tudo que está na internet é real e, por isso, é importante um senso crítico em relação aos conteúdos. Ninguém tem a vida perfeita ou é 100% feliz a todo momento, como mostram algumas redes sociais. As fotos só demonstram um instante e são selecionadas por quem posta. Nossa vida é feita de muitos momentos com seus altos e baixos. Passar por situações difíceis e que nos deixa triste faz parte e buscar ajuda pode ajudar muito a superarmos as dificuldades (Scavacini et al, 2019). Para saber mais sobre como a internet pode ajudar na promoção de saúde mental, confira a **cartilha do Instituto Vita Alere sobre prevenção de suicídio na internet para adolescentes**, disponível gratuitamente em: www.vitaalere.com.br/materiais-online Como a gente falou anteriormente, tem muita coisa legal que a internet traz... vamos colocar algumas e convidamos você a listar quais são as 4 coisas legais que a internet traz para você:

- Nos conecta com pessoas queridas
- Nos ajuda a aprender conteúdos novos
- Podemos ver filmes e séries

-
-
-
-

< Como usar a internet a seu favor >

E aqui vão mais algumas dicas que podem tornar o uso da internet mais positivo em seu dia a dia

(SCAVACINI et al, 2019; SAFERNET):



Identifique quanto tempo você fica online nas redes sociais e jogos;

Evite e denuncie conteúdos estranhos, que estimulem a violência ou o preconceito

Não compartilhe informações das quais não se tem certeza ou que exponham colegas de maneira pejorativa

Não se exponha na internet. Analise o conteúdo antes de postá-lo, para que você não corra o risco de ser mal interpretado

Crie ou participe de comunidades de cuidado e pertencimento, como clubes de debate de séries e livros; grupos de voluntariado; entre outros

Procure locais e pessoas confiáveis que possam ajudar você ou seus amigos

Aprenda a usar as configurações de privacidade nas redes sociais

Não deixe seus dados pessoais abertos a pessoas que não conhece

Não use a mesma senha para todos os seus aplicativos e sites

Pense antes de compartilhar um conteúdo

As relações estabelecidas na internet merecem os mesmos cuidados tomados no contato pessoal

Se tiver algo de íntimo para dizer a alguém e queira guardar segredo, ligue para a pessoa ou fale pessoalmente

Cuidado com os check-ins que você faz, qualquer pessoa pode saber a sua localização ou o quanto frequenta alguns locais

Não se deixe fotografar em cenas comprometedoras, nem mesmo envie qualquer foto sua a uma terceira pessoa. Por mais que confie em quem está recebendo o material, o conteúdo pode cair em mãos erradas.

Cuidado com links e emails que recebe, muitos podem conter vírus

Faça prints e grave conversas que tenham relação com ameaças ou violências (gênero, raça, sexual, moral)

Não compartilhe imagens sem consentimento

Quer saber como tem usado a internet? Faça o quiz!

1) Quando a internet cai, você se sente:

- A) mal-humorado, sem saber o que fazer (3 pontos)
- B) entediado, esperando a internet voltar (2 pontos)
- C) conformado e logo arrumo outra coisa para fazer (1 ponto)
- D) não sinto nada, sei que logo ela volta

2) Quantas horas por dia você fica na internet (além do horário de aulas):

- A) mais de 12 horas (3 pontos)
- B) de 8 a 12 horas (2 pontos)
- C) de 4 a 8 horas (1 ponto)
- D) de 1 a 4 horas

3) Quando você está online, você acha que perde muito tempo em conteúdos sem tanta importância?

- A) não (0 pontos)
- B) às vezes (1 ponto)
- C) muitas vezes (2 pontos)
- D) sempre (3 pontos)

4) Como você avalia sua interação com as pessoas presencial e virtualmente:

- A) sou uma pessoa completamente diferente no meio virtual (3 pontos)
- B) percebo que sou um pouco mais desinibido pela internet (2 pontos)
- C) sou da mesma maneira nas duas situações

5) Quando você se depara com conteúdos que não são legais, o que você faz:

- A) fico mal, mas busco mais sobre o assunto (3 pontos)
- B) fico mal e procuro outro tipo de conteúdo (2 pontos)
- C) saio da internet e busco alguém para conversar (1 ponto)
- D) denuncio o conteúdo

6) O que você busca nas redes sociais?

- A) interação social
- B) entretenimento
- C) compartilhamento
- D) ajudar nas causas sociais

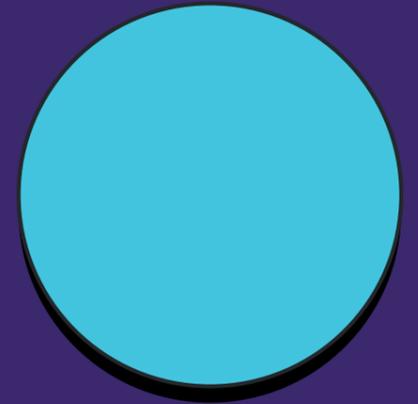
0 a 5 pontos: você está fazendo um uso consciente da internet

6 a 10 pontos: fique atento se você está usando a internet ou se está dependendo dela.

Acima de 10: você pode estar fazendo um uso abusivo da internet, está na hora de rever esse jeito

Referências

SCAVACINI, K.; CORNEJO, E. R. P. U.; CESCUN, L. F. Prevenção do suicídio na internet: adolescentes (recurso eletrônico). São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019.



Canais de ajuda



Você sabia que tem muito lugar na internet que oferece ajuda e cuidados? Existem alguns canais que podem te ajudar a encontrar atendimento, acolhimento ou mesmo fornecer informações sobre saúde mental. Listamos alguns deles aqui:

CVV - Centro de Valorização da Vida:
cvv.org.br

Mapa Saúde Mental:
mapasaudemental.com.br

SaferNet Brasil:
new.safernet.org.br

Pode Falar UNICEF:
podefalar.org.br

Para quem quiser saber mais

1) Quero me Cuidar e Quero me Inspirar: Diversos conteúdos pensados exclusivamente para adolescentes e jovens, depoimentos de pessoas que precisaram lidar com questões de saúde mental e que podem ser acessados pelo site podefalar.org.br

2) Guias de saúde mental do Instituto Vita Alere no @vitaalere (disponível apenas pelo aplicativo Instagram) tem um monte de dicas e conteúdos legais para promover a saúde mental!

3) Campanha #EmCasaCom Saúde

A campanha #EmCasaComSaúde foi idealizada pelo Instituto Vita Alere, em parceria com o Facebook, o Jornal Estadão e o UNICEF no início do isolamento social causado pela pandemia do coronavírus em 2020. Seus objetivos são de compartilhar dicas para incentivar as pessoas a manter seu autocuidado emocional durante esse período e foram compartilhadas em pequenos cards coloridos, divididos em vários temas e que podem ser baixados gratuitamente no site do Instituto Vita Alere.

4) Projeto AmarElo Prisma – Emicida

Em um projeto inovador que fala sobre a construção conjunta de jornadas, o rapper Emicida aborda 5 temas diferentes, em episódios apresentados em seu canal do YouTube e também disponíveis em um podcast muito bacana com profissionais de diversas áreas. No segundo episódio da série, denominado "Movimento 2: Clareza/Mente" o tema abordado é saúde mental e vale a pena conferir o bate papo entre o rapper, a Dra Karen Scavacini, o professor e pesquisador Caio César, o nagôterapeuta Omoloji Sena, o fotógrafo e escritor Roger Cipó e a historiadora Suzane Jardim. O episódio pode ser acompanhado na íntegra através deste link: <https://bit.ly/amareloprismaemicida>

5) Cartilha sobre Internet e prevenção do suicídio

O Instituto Vita Alere criou uma cartilha para falar sobre a internet e a prevenção do suicídio para adolescentes. Acesse <https://bit.ly/suicidiointernet>, confira e compartilhe com seus amigos!

Esse material faz parte do ebook:

saúde mental de adolescentes e jovens



Como citar esse livro:

Scavacini, K., Cacciaccaro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere.

Acesse nossas outras cartilhas:



Pode Falar UNICEF:



Realização:



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



Capa, diagramação e design:

