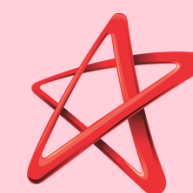
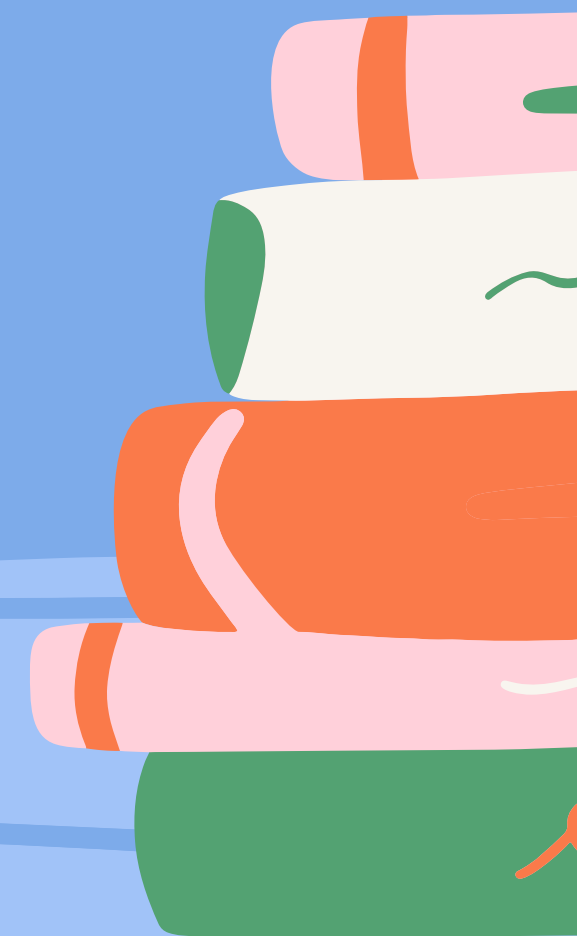


Uso consciente da internet



CEUNSP
Centro Universitário
N. Sra. do Patrocínio



PRIMEIRAMENTE OBRIGADO PELA SUA ATENÇÃO! 🥰

Vivemos conectados: usamos a internet para estudar, trabalhar, conversar, jogar e nos divertir.

Mas, com tantos benefícios, também surgem riscos e responsabilidades.

- Nem tudo que vemos é confiável.
- Muitos sofrem com vícios, fake news e falta de segurança.
- Por isso, precisamos aprender a usar a internet com consciência.



O QUE É USO CONSCIENTE DA INTERNET?

Usar a internet de forma consciente significa:

- Refletir antes de agir: pensar antes de clicar, postar ou compartilhar.
- Respeitar os outros: ter educação e empatia também no mundo digital.
- Proteger sua privacidade: cuidar das suas informações pessoais.
- Evitar excessos: saber equilibrar o tempo online e offline.



Redes sociais: vilãs ou aliadas?

BENEFÍCIOS:

- ✓ Aproximam pessoas
- ✓ Facilitam o aprendizado
- ✓ Podem inspirar e informar

MALEFÍCIOS

- ✗ Vício em curtidas e notificações
- ✗ Ansiedade por comparação com outras pessoas
- ✗ Exposição exagerada da vida pessoal

Segurança na internet

Para se proteger online:

- 🔒 Use senhas fortes, com letras, números e símbolos.
- 🔒 Nunca compartilhe dados pessoais em sites ou com desconhecidos.
- 🔒 Cuidado com links suspeitos ou promoções “boas demais para ser verdade”.
- 🔒 Use autenticação em dois fatores.
- 🔒 Mantenha antivírus atualizado e desconfie de redes Wi-Fi públicas.



CYBERBULLYING E DISCURSO DE ÓDIO

Cyberbullying é a agressão feita por meio da internet. Pode causar danos sérios, como:

Ansiedade e depressão

O sofrimento causado online pode gerar tristeza profunda, crises de ansiedade e até depressão.

Baixa autoestima

Comentários ofensivos e zombarias constantes podem fazer a pessoa se sentir inferior e insegura.

Isolamento social

A pessoa pode se afastar de amigos, da escola ou da família por medo de continuar sendo atacada.



DICAS PARA UM USO MAIS SAUDÁVEL

- Faça pausas: evite ficar muitas horas seguidas online.
- Tenha momentos offline com amigos, família ou natureza.
- Use a internet para aprender: cursos, documentários, tutoriais.
- Reflita: o que você consome online está te fazendo bem?
- Crie conteúdos positivos, ajude outras pessoas.



O PAPEL DE CADA UM



O ambiente digital é construído por todos nós.

Cada curtida, comentário ou compartilhamento tem impacto.

- O que você faz online reflete quem você é.
- Seja responsável.
- Seja exemplo.
- Ajude a tornar a internet um lugar melhor para todos.

ENCERRAMENTO

A internet é uma ferramenta poderosa. Com informação, respeito e consciência, ela pode transformar vidas.

Use com sabedoria. Compartilhe o que é bom.
Ajude quem precisa.



Encerramento

A internet é uma ferramenta poderosa. Com informação, respeito e consciência, ela pode transformar vidas.

Use com sabedoria. Compartilhe o que é bom. Ajude quem precisa.

🧠 ✨ "Com grandes conexões vêm grandes responsabilidades."

