

#digital sempressão

UM GUIA PARA TE AJUDAR A TER UMA EXPERIÊNCIA
POSITIVA, INSPIRADORA E EQUILIBRADA NO INSTAGRAM



+



Safer
net

- 03** Introdução
- 05** Você está aproveitando ao máximo o Instagram?
- 07** Teste: Compartilhar com sensibilidade
- 13** Teste: Manter as coisas em perspectiva
- 19** Teste: Responder com gentileza
- 25** É pessoal: como usar o Instagram a seu favor
- 32** Uma questão de equilíbrio
- 35** Como ser um amigo online: ajuda com conversas difíceis



QUEREMOS QUE O TEMPO QUE VOCÊ PASSA NO INSTAGRAM SEJA POSITIVO, INSPIRADOR E EQUILIBRADO.

Este kit de ferramentas, uma colaboração entre o Instagram, a SaferNet e a The Jed Foundation, tem como objetivo ajudar você a descobrir as melhores maneiras de usar a plataforma. Queremos incentivar você a entender como o tempo que você passa online pode afetar seu bem-estar emocional, compartilhar algumas dicas e ferramentas que podem melhorar sua experiência e conectar você com recursos de ajuda que podem estimular reflexões futuras.

O papel do **#digitalsempressão** é ajudar você a entender que o que as pessoas publicam online é apenas uma fração da história delas. Uma única publicação ou vídeo raramente reflete tudo o que acontece nos bastidores. Perceber isso pode nos ajudar a entender que não precisamos seguir determinados padrões quando publicamos, nos libertando dessa pressão. Sair de uma mentalidade de comparação com outras pessoas para uma mentalidade que possibilita compartilhar seus pensamentos de maneira consciente e honesta com seus próprios valores, pode ajudar a tornar o tempo que você passa no Instagram inspirador, com mais intencionalidade e gratificante.

ESTE É UM GUIA DE FERRAMENTAS, NÃO UM GUIA PARA IMPOR REGRAS.

Não estamos aqui para dizer quem você é ou o que deve fazer nas suas publicações. O objetivo do #digitalsempressão é ajudar você a decodificar não apenas imagens, mas as emoções ligadas a elas. Como você se sente quando está usando o Instagram, como se sente em relação a um conteúdo ou às pessoas com quem tem contato, com se sente em relação ao que compartilha (e até mesmo o que você sente quando não compartilha). Com essa autoconsciência, você pode usar essas ferramentas e sugestões para tomar decisões embasadas sobre como usar a plataforma. E isso não envolve apenas você. Falaremos sobre como chegar a outras pessoas que talvez precisem de ajuda.

Assim como o Instagram, esse kit de ferramentas foi criado para ser divertido! Seu objetivo é sugerir a você reflexões para pensar em novas formas de estabelecer conexões e diálogos que façam sentido para você. Experimente fazer alguns dos testes com um amigo ou familiares e converse sobre os resultados, ou compartilhe o que você aprender após a leitura. #digitalsempressão é a sua história.

VOCÊ ESTÁ APROVEITANDO ao máximo O INSTAGRAM?



Editar uma foto para que fique maravilhosa ou inserir uma legenda engraçada são coisas que fazem do Instagram um local divertido. E há outras habilidades que podem tornar mais saudável o tempo que você passa online. Grande parte do #digitalsempressão é garantir que você escolha com consciência o que deseja compartilhar e quando fazer isso,

que mantenha uma boa perspectiva sobre a função da plataforma na sua vida e que saiba como ajudar outras pessoas que talvez estejam passando por dificuldades. Todos esses aspectos têm efeitos positivos nas suas experiências e nas de outras pessoas. Talvez seja interessante reservar algum tempo para pensar nessas áreas e ficar mais atento(a).

Criamos um teste para cada área, assim você pode se autoanalisar. Ter consciência sobre as áreas que você já domina e as que você deseja melhorar é uma ótima maneira de usar seu tempo no Instagram de forma positiva.

1. COMPARTILHAR COM SENSIBILIDADE

Quando você compartilha algo — um meme, seus pensamentos sobre amizade ou um vídeo do seu animal de estimação — é importante pensar no local em que você vai compartilhar e quem verá o conteúdo.

2. MANTER AS COISAS EM PERSPECTIVA

Algumas interações online podem gerar cargas emocionais — especialmente se você tem o hábito de se comparar negativamente a outras pessoas. Ter consciência das suas emoções e ser capaz de colocá-las em perspectiva pode ajudar.

3. RESPONDER COM GENTILEZA

Em algumas ocasiões, você pode se deparar com pessoas passando por momentos difíceis ou dizendo coisas preocupantes. Qual é a melhor maneira de ajudar alguém online?

TESTE

Compartilhar com Sensibilidade

Esses testes foram criados para ajudar você analisar o que parece correto e confortável. Não há respostas certas ou erradas. Em cada cenário, escolha as opções mais parecidas com o que você acredita que faria. Use os resultados como pontos de partida para refletir sobre como usar o Instagram e decidir se deseja mudar alguma coisa.

E lembre-se: não existem respostas erradas :)



Pergunta 1 / 4

TESTE: COMPARTILHAR COM SENSIBILIDADE

Você finalmente terminou aquela redação imensa que estava tomando todo o seu tempo . Você:

- A** Publica um meme sobre liberdade com uma legenda grande explicando por que esse trabalho foi tão difícil e agradece aos seus amigos que ajudaram você a terminá-lo.
- B** Publica uma selfie segurando uma plaquinha que diz “LIBERDADE”.
- C** Sai com seus amigos para comer e comemorar.

Pergunta 2 / 4

TESTE: COMPARTILHAR COM SENSIBILIDADE

Você sai com suas amigas e tira uma foto de uma delas com um balde de pipoca em cima da cabeça. Os pais dela não permitem que ela acesse o Instagram, mas você quer muito publicar a foto. Você:

- A** Pede a permissão dela e publica a foto de forma pública, mas sem que ninguém consiga reconhecer sua amiga.
- B** Pede a permissão dela e publica apenas para a lista de “Melhores Amigos”. Assim, quem não estava na festa não vê a foto.
- C** Não publica a foto.

Pergunta 3 / 4

TESTE: COMPARTILHAR COM SENSIBILIDADE

Uma pessoa na escola está causando problemas, pois vive implicando com você. Você está se sentindo chateado(a). Você:

- A** Publica uma selfie triste e usa a legenda para desabafar. Você quer que as pessoas saibam que está passando por um momento ruim.
- B** Publica um story no Instagram de você junto com um(a) amigo(a) que te trata bem. Você quer manter uma postura positiva e mostrar que tem pessoas incríveis à sua volta.
- C** Não publica nada e vai conversar com outro(a) amigo(a) ou com alguém da sua família.

Pergunta 4 / 4

TESTE: COMPARTILHAR COM SENSIBILIDADE

Você está muito preocupado(a) com um determinado problema. Você:

- A** Publica vários stories no Instagram falando sobre seus sentimentos e depois faz uma transmissão ao vivo no Instagram para falar um pouco mais sobre o assunto.
- B** Publica no Feed uma foto sua que está ligeiramente relacionada ao problema, com uma única frase como legenda.
- C** Segue as contas de pessoas que se importam com o mesmo problema, para poder saber mais sobre a questão antes de publicar qualquer coisa.

Resultados

TESTE: COMPARTILHAR COM SENSIBILIDADE

Mais respostas A

Suas respostas demonstram que você adora publicar sobre vários aspectos da sua vida — mas você também pensa bem sobre o que publicar e respeita o fato de que nem todo mundo é tão aberto como você. Esporadicamente, talvez seja interessante parar e analisar com calma as melhores opções de publicação para cada tipo de conteúdo, visto que, depois que algo se torna público, todos poderão ver. Você pode experimentar ter uma conta privada ou limitar alguns conteúdos para “Melhores Amigos”.

Mais respostas B

Suas respostas demonstram que você é sensível e pensa bem no conteúdo que compartilha e no local em que esse conteúdo vai aparecer. Muito legal ver que você se importa em ser verdadeiro(a) consigo mesmo(a) e se cerca de pessoas que colocam você para cima. Parabéns!

Mais respostas C

Suas respostas demonstram que a privacidade é importante para você, seja a sua ou a de outras pessoas. Você está confortável com a quantidade de conteúdo que compartilha online.

TESTE

Manter as Coisas em Perspectiva

Esses testes foram criados para ajudar você analisar o que parece correto e confortável. Não há respostas certas ou erradas. Em cada cenário, escolha as opções mais parecidas com o que você acredita que faria. Use os resultados como pontos de partida para refletir sobre como usar o Instagram e decidir se deseja mudar alguma coisa.

E lembre-se: não existem respostas erradas :)



Pergunta 1 / 4

TESTE: MANTER AS COISAS EM PERSPECTIVA

Você publica uma selfie de manhã, antes da escola. No horário do almoço, você olha seu telefone, e ninguém curtiu ou comentou a foto. Você:

- A** Decide olhar novamente mais tarde. De boa, todos estão na aula também.
- B** Exclui a foto. É óbvio que você ficou esquisito(a) ou algo do tipo.
- C** Pede aos seus amigos que curtam ou comentem o mais rápido possível.

Pergunta 2 / 4

TESTE: MANTER AS COISAS EM PERSPECTIVA

Sua tia comenta em todas as suas publicações, e isso é muito constrangedor. Você:

- A** Ignora. Ela não faz por mal.
- B** Desativa os comentários nas suas publicações e configura seus stories para permitir apenas respostas das “Pessoas que você segue”. A tecnologia é maravilhosa.
- C** Fala com seus pais/responsáveis para pedir a ela que pare de fazer isso.

Pergunta 3 / 4

TESTE: MANTER AS COISAS EM PERSPECTIVA

Você entra no Instagram e vê uma foto de todos os seus amigos em um encontro sem você. Você:

- A** Fala com seu melhor amigo para saber se você está ficando paranóico(a) ou se realmente aconteceu algo que você deveria saber.
- B** Não diz nada, mas começa a checar as contas do Instagram dos seus amigos cada vez mais para ver se isso está acontecendo com muita frequência.
- C** Envia mensagens para cada um deles dizendo que está magoado(a).

Pergunta 4 / 4

TESTE: MANTER AS COISAS EM PERSPECTIVA

Você é um(a) artista. Você participa de todas as aulas de artes que consegue na escola, e as pessoas estão sempre comentando sobre o seu talento. Você decide abrir uma conta do Instagram para mostrar sua arte. No começo, é empolgante porque todos os seus amigos e até mesmo alguns desconhecidos começam a seguir você. Mas, depois de alguns meses, não surgem novos seguidores e quase ninguém comenta, as pessoas apenas curtem e seguem em frente. Você:

- A** Fica decepcionado(a), mas sabe que seus amigos gostam da sua arte. Começa a pesquisar outros artistas cujos trabalhos você admira. Se você os seguir, talvez eles sigam você também, e vocês poderão conversar sobre a arte de cada um.
- B** Decide que a experiência foi um fracasso e exclui a conta.
- C** Publica no seu feed principal que você está pensando em desistir da arte, já que ninguém parece se importar.

Resultados

TESTE: MANTER AS COISAS EM PERSPECTIVA

Mais respostas A

Suas respostas indicam que você tem uma ótima perspectiva sobre a função do Instagram na sua vida. Parabéns pela sua poderosa noção de identidade e sua vontade de crescer como pessoa. Apreciar os aspectos positivos e não ficar obcecado(a) por algo que pode ser negativo é qualidade que faz bem a todos. É isso aí!

Mais respostas B

Legal! Suas respostas sugerem que você é uma pessoa muito criteriosa e sensível. É importante ter uma visão equilibrada sobre o que acontece online e lembrar-se de que algo que parece catastrófico no primeiro momento muitas vezes não tem tanta importância assim. Nem sempre a impressão que temos das coisas online retratam toda a realidade, nem o que os outros realmente quiseram dizer / fazer. Experimente dar um tempo e refletir antes de reagir no impulso. Converse sobre suas emoções com um(a) amigo(a) ou familiar e ouça o que ele(a) tem a dizer. Queremos que o tempo que você passa no Instagram e fora dele seja positivo! Afastar-se um pouco das redes para dar um espaço a si mesmo(a) pode fazer uma grande diferença.

Mais respostas C

Parece que você é uma pessoa sensível e valoriza muito a importância de suas publicações. Parece também que você gerencia com cuidado seus conteúdos e busca sempre o apoio das pessoas que são importantes para você. Caso você se sinta triste com o retorno que receber no Instagram (ou com ausência de retorno), experimente explorar esses sentimentos e analisar a forma como você lida com eles. Certifique-se de que o tempo que você passa online e a importância que dá para estas reações esteja em equilíbrio com as outras atividades que são importantes na sua vida.

TESTE

Responder com Gentileza

Esses testes foram criados para ajudar você analisar o que parece correto e confortável. Não há respostas certas ou erradas. Em cada cenário, escolha as opções mais parecidas com o que você acredita que faria. Use os resultados como pontos de partida para refletir sobre como usar o Instagram e decidir se deseja mudar alguma coisa.

E lembre-se: não existem respostas erradas :)



Pergunta 1 / 4

TESTE: RESPONDER COM GENTILEZA

Um cartunista que você segue online está publicando quadrinhos que falam bastante sobre depressão e falta de esperança. De repente, ele para de publicar. Você:

- A** Imagina que ele deve ter dado uma pausa no trabalho.
- B** Envia uma mensagem dizendo que adora o trabalho dele e percebeu que ele parou de publicar. Quer saber se está tudo bem.
- C** Entra em contato com amigos em comum e conhecidos para ver se alguém falou com ele recentemente.

Pergunta 2 / 4

TESTE: RESPONDER COM GENTILEZA

Seu melhor amigo de jogos online começa a seguir vários outros jogadores que fazem piadas e dizem coisas que te deixam desconfortável. E seu amigo está compartilhando esse conteúdo, então você acaba vendo. Você:

- A** Silencia seu amigo online, mas continua com a amizade offline. Talvez seja só uma fase.
- B** Conversa com seu amigo quando vocês se encontram e pergunta o que está acontecendo. Você realmente quer saber o que está havendo, porque não parece certo para você.
- C** Diz ao seu amigo que não admite esses comportamentos e ele precisa escolher entre os novos amigos dele e você.

Pergunta 3 / 4

TESTE: RESPONDER COM GENTILEZA

Você encontra um colega de classe que está muito chateado. Ele conta que o melhor amigo dele tem falado sobre problemas de saúde mental e demonstrado estar muito angustiado. Você:

- A** Vai para casa e manda várias mensagens para ver como anda a situação deles. Você está preocupado(a) com os dois, mas não sabe o que fazer.
- B** Pergunta se você pode ligar para esse amigo
- C** Liga para os pais deles, para a Polícia (190), Bombeiros (193) ou Samu (192) na mesma hora. Ou buscar orientações no canal de ajuda da Safernet (canaldeajuda.org.br) se não for emergência.

Pergunta 4 / 4

TESTE: RESPONDER COM GENTILEZA

Um amigo seu diz algo idiota no Instagram. Ele se arrependeu e pediu desculpas, mas os comentários na publicação estão cada vez mais agressivos. Você:

- A** Não diz nada. Daqui a pouco os ânimos se acalmam.
- B** Marca de sair com ele e, casualmente, comenta sobre a situação para ver se o amigo quer conversar. Caso ele peça um conselho, você vai sugerir que ele dê um tempo do Instagram ou torne a conta privada.
- C** Publica uma defesa pública a favor do seu amigo, chamando atenção das pessoas que o atacaram mandando eles pararem com as agressões.

Resultados

TESTE: RESPONDER COM GENTILEZA

Mais respostas A

De acordo com suas respostas, podemos dizer que você consegue reconhecer a perspectiva dos outros e que se preocupa com as outras pessoas (um exemplo de empatia). Você percebe quando alguém está mal ou chateado, ainda que sua reação seja mais discreta. Pode ser difícil saber o que fazer ou dizer nessas situações, não importa a sua idade. E lembre-se, se vir uma publicação no Instagram que faça você acreditar que alguém possa fazer mal a si mesmo, denuncie anonimamente. Uma equipe responderá e entrará em contato com a pessoa para fornecer recursos e ajuda. Para fazer uma denúncia, toque em “...” ou “⋮” acima da publicação e depois toque em Denunciar. Selecione “É inadequado > Automutilação”. Se quiser orientação online da equipe da SaferNet, acesse o canal de ajuda (canaldeajuda.org.br)

Mais respostas B

Suas respostas demonstram que você deve ser um(a) excelente amigo(a), sempre disponível para ajudar quando preciso. Oferecer ajuda ao ver alguém triste é uma ação significativa e gentil. E lembre-se, se vir uma publicação no Instagram que faça você acreditar que uma pessoa possa fazer algum mal a si mesma, denuncie anonimamente. Uma equipe responderá e entrará em contato com a pessoa para fornecer recursos e ajuda. Para fazer uma denúncia, toque em “...” ou “⋮” acima da publicação e depois toque em Denunciar. Selecione “É inadequado > Automutilação”. Se quiser orientação online da equipe da SaferNet, acesse o canal de ajuda (canaldeajuda.org.br)

Mais respostas C

Com base nas suas respostas, percebemos que você é uma pessoa amável que deseja ajudar os outros. Às vezes pode ser difícil saber como ajudar, especialmente quando a situação também afeta seu emocional. Lembre-se de cuidar de si mesmo(a) quando estiver cuidando dos outros para não se colocar em risco. E lembre-se, se vir uma publicação no Instagram que faça você acreditar que uma pessoa possa fazer algum mal a si mesma, denuncie anonimamente. Uma equipe responderá e entrará em contato com a pessoa para fornecer recursos e ajuda. Para fazer uma denúncia, toque em “...” ou “⋮” acima da publicação e depois toque em Denunciar. Selecione “É inadequado > Automutilação”.

é pessoal

COMO USAR O INSTAGRAM A SEU FAVOR



Use essas dicas do #digitalsempressão e as ferramentas do Instagram para personalizar sua experiência e manter as coisas positivas.

1. SIGA SUA INTUIÇÃO

Faça uma autoanálise depois de passar um tempo online. Se você estiver pensando que precisa mudar muitas coisas em si mesmo(a) — seu cabelo, seu corpo, a maneira como se veste — talvez seja o momento de mudar a forma como você utiliza o Instagram. Procure pessoas e contas que têm a ver com seus interesses novos e antigos e que façam você se sentir bem consigo mesmo(a).

2. REALIZE UMA MANUTENÇÃO DA ROTINA

Analise a lista de contas que você segue de vez em quando e edite-a. Quando fizer isso, considere deixar de seguir contas que você não julgue mais interessantes ou que te deixam para baixo de alguma forma. Reduzir periodicamente a lista de contas que você segue pode abrir espaço para novas pessoas que te colocam para cima.

INSTRUÇÕES: No seu perfil, clique em “Seguindo”. Role a tela e toque no botão “Seguindo” ao lado do nome de uma pessoa que você quer deixar de seguir. O botão ficará azul. Você também pode ir até o perfil da pessoa e tocar em “Deixar de seguir”.

3. ENCONTRE NOVAS PESSOAS PARA SEGUIR

Você pode enriquecer sua experiência buscando regularmente pessoas novas e interessantes para seguir. A ferramenta Explorar é uma maneira de navegar pelas contas e tópicos — toque na lupa após abrir o aplicativo e experimente pesquisar uma tag sobre algo que você gosta, por exemplo #cozinha, #livrosnoinstagram, #fotografia ou #unhasdecoradas.

4. SILENCIE PESSOAS QUE VOCÊ NÃO QUER DEIXAR DE SEGUIR

Se você quer se afastar um pouco de alguém, mas não quer ferir os sentimentos da pessoa deixando de segui-la, basta silenciá-la. Ela nunca saberá, e você pode ficar tranquilo(a).

INSTRUÇÕES: Toque em “...” ou “ ⋮ ” no canto de uma das publicações. Você pode escolher se deseja silenciar as publicações do feed ou as publicações de stories (ou ambas) de uma conta. Também é possível silenciar uma pessoa pressionando e segurando um story.

5. USE O RECURSO “RESTRINGIR” PARA PROTEGER SUA CONTA DE INTERAÇÕES INDESEJADAS

Se alguém estiver sendo agressivo ou negativo na sua seção de comentários, coloque a pessoa na lista de “Restritos”. Os comentários de pessoas restritas ficarão visíveis apenas para elas, a menos que você os aprove. As pessoas restritas também não poderão ver quando você estiver online ou quando tiver lido as mensagens enviadas por elas. Se você não quiser deixar de seguir ou bloquear alguém, comece usando a lista de “Restritos”.

INSTRUÇÕES: Você pode restringir alguém a partir de um comentário que a pessoa postou (deslizando o comentário para a esquerda ou pressionando-o), através da guia Privacidade nas Configurações ou diretamente no perfil da conta que deseja restringir. Toque em “Restringir” para adicionar a conta à sua lista de restritos.

6. QUANDO NECESSÁRIO, BLOQUEIE

Se o comportamento de alguém estiver afetando você negativamente e o silenciamento não for suficiente, bloqueie a pessoa. É a melhor maneira de acabar com a situação desagradável. As pessoas que você bloquear não conseguirão ver suas publicações nem encontrar você na pesquisa. Elas também não serão notificadas de que você as bloqueou. Se for algum conteúdo que considera ofensivo e viole as regras do Instagram você também pode denunciar a publicação e/ou a conta.

INSTRUÇÕES: Toque em “...” ou “ ⋮ ” no perfil da pessoa e depois em “Bloquear”, ou “denunciar” na publicação, se for o caso.

7. FAÇA CONEXÕES, NÃO COMPARAÇÕES

Você quer obter inspiração para realizar mudanças e explorar coisas novas, e a pior coisa seria começar a acreditar que não vai conseguir porque lhe “falta algo” ou achar que “não é para você”. Tente pensar que você está vendo apenas uma parte da vida das pessoas que postam a “foto perfeita”, e essa parte foi selecionada e editada, não mostra o #digitalsempressão.

8. ESCOLHA SEU PÚBLICO

O acesso “público” no Instagram tem o real sentido da palavra. Qualquer pessoa pode ver sua publicação, e assim que algo é publicado, é quase impossível reverter totalmente a ação. Talvez seja interessante tornar sua conta privada, para que apenas as pessoas aprovadas por você possam ver suas publicações.

INSTRUÇÕES: Vá em Configurações, Privacidade, depois Privacidade da Conta, e mova o controle deslizante para a direita. Sua conta estará privada quando o controle deslizante ficar azul. As contas que seguem você continuarão seguindo. Novos seguidores terão de solicitar acesso. Se você deseja excluir alguém que está seguindo você, vá até sua lista de seguidores e toque no lado direito do nome de usuário da pessoa para removê-la.

9. DENUNCIE BULLYING

Se alguém estiver sendo agressivo online, considere se você quer reagir e como vai fazer isso. Você pode silenciar, deixar de seguir ou bloquear a pessoa usando as ferramentas nesta página ou definir sua conta como privada. Você também pode denunciar publicações e perfis que estão tendo comportamentos abusivos ou de assédio. Se o bullying estiver afetando seu bem-estar, tente conversar com um amigo ou familiar sobre essa situação. Não sofra em silêncio, busque ajuda.

INSTRUÇÕES: Toque em “...” ou “ ⋮ ” acima da publicação ou no canto superior direito do perfil. Toque em “Denunciar” e siga as instruções. A denúncia é anônima. Se quiser falar com a equipe da SaferNet (canaldeajuda.org.br), que também é anônimo.”

10. EVITE FÃS EXTREMISTAS

É legal se conectar com as pessoas do seu fandom. É assim que grandes amizades podem começar. No entanto, o ideal é ficar longe do lado tóxico do fandom, em que pessoas se juntam para praticar bullying ou assediar os outros. Ninguém quer participar disso, não é? Denuncie se presenciar ou sofrer agressões deste tipo.

11. AJUSTE A FORMA COMO VOCÊ COMPARTILHA SUA VIDA

Lembre-se: mesmo que sua conta já seja privada, há outras formas mais restritas de publicar. Você pode usar a configuração “Melhores Amigos” dos stories para que apenas determinadas pessoas possam vê-los. Pessoas que não podem ver o story não saberão disso.

INSTRUÇÕES: Crie uma lista de “Melhores Amigos” tocando em “☰” no seu perfil depois toque em “Melhores Amigos”. Em seguida, quando criar um story, escolha “Melhores Amigos” no canto inferior da tela em vez de “Publicar no seu perfil”. Você também pode criar uma lista específica para stories individuais.

12. SEJA DIRETO(A)

Às vezes você quer compartilhar momentos apenas com algumas pessoas. É uma ótima ideia! Quando o momento é muito pessoal, você pode se sentir muito vulnerável. O Instagram Direct é a maneira mais privada de compartilhar no Instagram, então considere usá-lo nessas situações.

INSTRUÇÕES: Para enviar uma mensagem (texto, imagem ou vídeo), clique no ícone “✈️” no canto superior direita do seu Feed e escolha com quem você deseja compartilhar (até 15 pessoas). Também é possível enviar uma mensagem clicando no mesmo ícone no perfil do destinatário.

13. CONTROLE OS COMENTÁRIOS

Sua seção de comentários é um ótimo lugar para interagir e conversar, além de possibilitar que as pessoas reajam ao que você publicou. E como é a sua seção de comentários, você pode personalizá-la da maneira que você quiser. Algumas pessoas gostam de disponibilizar os comentários para todos. Outras nunca leem os comentários. Também há a opção de permitir que apenas determinadas pessoas comentem. Se você deseja que sua conta continue pública, mas não quer que todo o mundo comente, essa opção pode ser um ótimo meio-termo.

INSTRUÇÕES: Acesse Configurações e escolha “Controles de comentários”. Você pode optar por permitir os comentários apenas dos seus seguidores ou das pessoas que você segue ou desativar totalmente os comentários. Também é possível filtrar os comentários com palavras ou frases que você prefere não ver ou que acredita que sejam desagradáveis.

14. ACALME OS ÂNIMOS

Às vezes os comentários em uma publicação podem sair do controle e chegar a assuntos que nada têm a ver com o assunto original. Se alguns comentários estiverem deixando você desconfortável, experimente dizer algo como: “opa, acho que está na hora de encerrar essa conversa.” Vamos mudar de assunto.” Se isso não funcionar, você também pode excluir comentários ou mudar as configurações deles. (Veja acima.) É bom informar às pessoas da sua atitude, para não parecer que uma força invisível começou a atuar do nada. Você pode publicar: “vou travar os comentários agora”, ou enviar uma mensagem para alguém se tiver proximidade e dizer: “oi, eu excluí seu comentário porque...”. Um pouco de comunicação pode evitar que as pessoas fiquem magoadas. Mas avalie caso a caso se isso pode te colocar em risco. Se forem agressões e ataques violentos, você também pode denunciar. (Veja acima)

INSTRUÇÕES: Para excluir um comentário, deslize para a esquerda ou pressione-o e toque em “Excluir”. Para desativar os comentários em uma publicação, toque em “...” ou “⋮” no canto superior direito e depois selecione “Desativar comentários”.

UMA QUESTÃO DE equilíbrio

A qualidade do tempo que você passa online é muito importante para o seu bem-estar. Assim como a quantidade. Passar muito tempo em frente à tela pode significar que você está negligenciando outros aspectos importantes da sua vida.



Use este guia para ponderar qual é o tempo de uso do Instagram ideal para você e explore algumas ferramentas que ajudam a definir seus limites. O objetivo é usufruir ao *máximo* do seu tempo, online ou offline. É assim que fazemos no #digitalsempressão.

1. GERENCIE SEU TEMPO

Há uma forma simples de ver quanto tempo você está passando no Instagram. Acesse sua página de “Configurações” e toque em “Sua atividade”. Você verá um painel com o tempo médio que você passa no Instagram. Toque nas barras para ver o tempo de um dia específico. Os dados surpreenderam você? Talvez seja o momento de reduzir o tempo que você passa no Instagram.

2. DEFINA UM LEMBRETE PARA SE DESCONECTAR

Se você quer reduzir o tempo que passa olhando para a tela, pode definir um lembrete diário que enviará uma notificação quando você atingir um determinado tempo de utilização. Bônus: quando você define um limite de tempo, passa a refletir melhor sobre o que faz no Instagram. Para definir um lembrete, acesse seu perfil e toque em “☰”. Em seguida, toque em Sua atividade > Definir lembrete diário. Escolha a quantidade de tempo e toque em Definir lembrete.

3. VIVA O MOMENTO

Às vezes, seu telefone pode gerar distrações e impedir que você vivencie e aproveite momentos importantes. Lembre-se: você não precisa publicar em tempo real. Experimente tirar algumas fotos e depois guardar seu telefone para vivenciar de verdade o momento. Depois, compartilhe o que você vivenciou. Bônus: provavelmente você não cometerá erros ortográficos.

4. SILENCIE AS NOTIFICAÇÕES PARA SE CONCENTRAR

Se você tem dificuldade em ignorar as notificações, basta desativá-las. Experimente silenciar as notificações quando você quiser ficar offline. Também pode ser útil deixar seu telefone longe, em uma gaveta ou outro quarto, durante as refeições, reuniões de amigos ou sessões de estudo. E lembre, não somos obrigados a responder tudo imediatamente.

Para silenciar as notificações, vá até seu perfil, toque em “☰”, depois em Sua atividade. Toque em Configurações de notificação e depois em Pausar tudo. Em seguida, selecione por quanto tempo você quer silenciar as notificações. Também é possível silenciar tipos específicos de notificações. Você também pode ir por outro caminho: Perfil > Configurações > Notificações > Pausar Tudo.

5. SEU TELEFONE PRECISA DE UMA HORA DE DORMIR...

Se você tem dificuldade para dormir, isso pode estar acontecendo porque você usa seu telefone até tarde da noite. Seu cérebro precisa de tempo para descansar. Experimente deixar seu dispositivo de lado, desligado ou no silencioso, uma hora antes de você ir para a cama.

...E DE ACORDAR

Checar seu telefone assim que você acorda não é necessariamente algo ruim, mas talvez seja interessante experimentar uma rotina matinal em que você é a prioridade. Experimente realizar algumas ações — tomar banho, tomar o café da manhã, escovar os dentes — antes de usar o telefone. Você estará mais atento(a) e apto(a) a interagir com as pessoas e terá mais chances de não se atrasar!

COMO SER UM amigo online

AJUDA COM CONVERSAS DIFÍCEIS



O **#digitalsempressão** prega a gentileza, a empatia e a solidariedade com o próximo, da mesma forma como você espera que as outras pessoas sejam gentis e acolhedoras com você. Por vezes, vemos alguém no Instagram que parece estar triste ou com raiva. Saber o que dizer ou fazer nessas horas pode ser bem difícil. Aqui vão algumas ideias.

1. SEMPRE CUIDE DE SI MESMO(A) PRIMEIRO

Se você for a pessoa que está triste ou com raiva ou que está sofrendo bullying, converse com alguém. Se não tiver um adulto ou um colega com o qual você se sinta confortável para conversar, o canal de ajuda do CVV (188) está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, e garante anonimato total. Para violência na Internet, peça ajuda à SaferNet Brasil (canaldeajuda.org.br).

2. CONHEÇA OS SINAIS DE ALERTA

As pessoas podem expressar seus sentimentos de diferentes maneiras, mas alguns sinais podem dar pistas sobre seu estado emocional.

A JED, da Fundação Americana para Prevenção ao Suicídio e a Ad Council, sugerem que devemos ficar atentos a estes sinais:

- A pessoa está com um comportamento estranho, muito diferente de seu habitual.
- A pessoa está se colocando em situações perigosas com mais frequência.
- A pessoa diz estar sem esperança.
- A pessoa está fazendo mais uso de drogas ou bebidas alcoólicas.
- A pessoa está se ferindo.
- A pessoa está se isolando.
- A pessoa parece estar sempre com o pensamento em outro lugar.
- A pessoa está sempre ansiosa e não consegue relaxar.
- A pessoa está com uma visão muito negativa sobre a vida.

Todos nós temos dias ruins, mas se você perceber que uma pessoa está apresentando algum desses comportamentos acima com frequência, as dicas abaixo podem ajudar você a descobrir o que fazer.

3. ESTENDA A MÃO

Uma ligação, SMS, ou mensagem no Direct dizendo que você se importa com a pessoa pode significar muito. Você não precisa ter todas as respostas. Mostrar à pessoa que ela não está sozinha, e que você se importa com ela, já é uma boa.

4. O QUE DIZER

O melhor a fazer é manter a casualidade. Experimente dizer: “eu percebi que você tem publicado muitos memes tristes, você está bem?” ou “resolvi te chamar porque você parecia estar bem triste outro dia. Como você está?”

5. NÃO ESPERE OUTRA PESSOA TOMAR UMA ATITUDE

Talvez você pense que a pessoa tem muitos outros amigos, ou que você não tem intimidade suficiente para se envolver, mas nós nunca sabemos a história completa (#digitalsempressão). É sempre melhor checar e descobrir que a pessoa está bem do que ignorar sinais preocupantes.

6. SE A PESSOA SE ABRIR, ESCUTE-A

Evite dar conselhos ou falar sobre você mesmo(a). Mantenha o foco nos sentimentos da pessoa. Você pode verificar se a pessoa recebe apoio de outras pessoas que fazem parte da vida dela fazendo perguntas como: “você já falou sobre isso com mais alguém?”. Na Central de Segurança do Facebook você pode encontrar um guia com dicas de como identificar sinais nas publicações (acesse www.bit.ly/amigoemnecessidade). Você também pode falar com a equipe da SaferNet (canaldeajuda.org.br) que é anônimo. Vale conferir também a campanha @EuEstou disponível no Instagram, com manuais, dicas de especialistas e um debate franco sobre saúde emocional.

7. INCENTIVE A PESSOA A OBTER AJUDA

Às vezes ficamos tão afetados por nossos sentimentos que não vemos uma saída para os problemas. Você pode sugerir que seu(sua) amigo(a) converse com os pais, outro adulto responsável, um profissional de saúde mental ou pode compartilhar recursos como a linha do CVV.

8. DENUNCIE CONTEÚDO PREOCUPANTE

Se você acredita que alguém pode estar pensando em se ferir, informe-nos para que possamos enviar informações e recursos para essa pessoa. Há equipes em todo o mundo trabalhando 24 horas por dia, sete dias por semana, para analisar essas denúncias. O criador da publicação não saberá quem fez a denúncia, mas receberá ajuda assim que abrir o aplicativo novamente. Para fazer uma denúncia, toque em “...” ou “⋮” acima da publicação e depois toque em Denunciar. Selecione “É inadequado > Automutilação”.

9. QUANDO CONTAR A ALGUÉM

Se a pessoa com a qual você conversou não demonstrar que está se sentindo melhor, se a pessoa pedir para manter algo em segredo e isso lhe causar desconforto ou se o comportamento dela ficar mais extremo, converse com um adulto ou amigo de sua confiança sobre o que fazer em seguida.

NOTAS:

NOTAS:

NOTAS: