

**CIDÃOÃO**  
**DIGITAL**

**AUTOCUIDADO  
E SAÚDE  
EMOCIONAL**





# SOBRE



Esta apresentação de slides integra o Banco de Recursos do programa **Cidadão Digital** ([cidadesdigital.org.br](http://cidadesdigital.org.br)).

Ela foi criada para auxiliar você a realizar ações educativas sobre os temas do programa.



Confira, no final da apresentação, as **permissões de uso** que você deve seguir ao utilizar este material.

Obrigada por fazer parte dessa jornada de aprendizado sobre cidadania digital!

# O QUE É O CIDADÃO DIGITAL?



É um programa gratuito da **Safernet Brasil**, criado em 2020 com apoio da **Meta**, que realiza atividades sobre temas de cidadania digital com **adolescentes** e **educadores** da rede pública e de projetos sociais. As ações são executadas por **jovens** que participam de um curso de formação e atuam mobilizando instituições em todo o país.

Confira nossos indicadores, mais recursos gratuitos e novidades em [cidadadigital.org.br](https://cidadadigital.org.br)

# O QUE É A SAFERNET BRASIL?

Somos a primeira ONG do Brasil a atuar na **promoção do uso ético, seguro, responsável e crítico da internet, com foco em direitos humanos**. Há mais de 15 anos, desenvolvemos e entregamos projetos inovadores com impacto social, incluindo programas de capacitação para educadores, adolescentes, jovens e formuladores de políticas públicas no Brasil.

[SAFERNET.ORG.BR](https://www.safernet.org.br)

[INSTAGRAM.COM/SAFERNETBR](https://www.instagram.com/safernetbr)

[FACEBOOK.COM/SAFERNETBR](https://www.facebook.com/safernetbr)

[TWITTER.COM/SAFERNET](https://twitter.com/safernet)

[TIKTOK.COM/SAFERNETBR](https://www.tiktok.com/safernetbr)

Também coordenamos a [Central Nacional de Crimes Cibernéticos](#), que gera anualmente dados importantes sobre crimes e violações contra os direitos humanos no país, e o [Canal de Ajuda](#), que oferece orientação gratuita a vítimas de violências na rede. Fazemos parte da rede Inhope/Insafe e, desde 2009, lideramos o [Dia Mundial da Internet Segura](#) no Brasil.





# BORA COMEÇAR?

**START**





# QUAL DOGUINEO TE REPRESENTA HOJE?



1. felicidadog



2. n mexe cmg



3. 100% soninho



4. borocoxô



5. entendendo nd



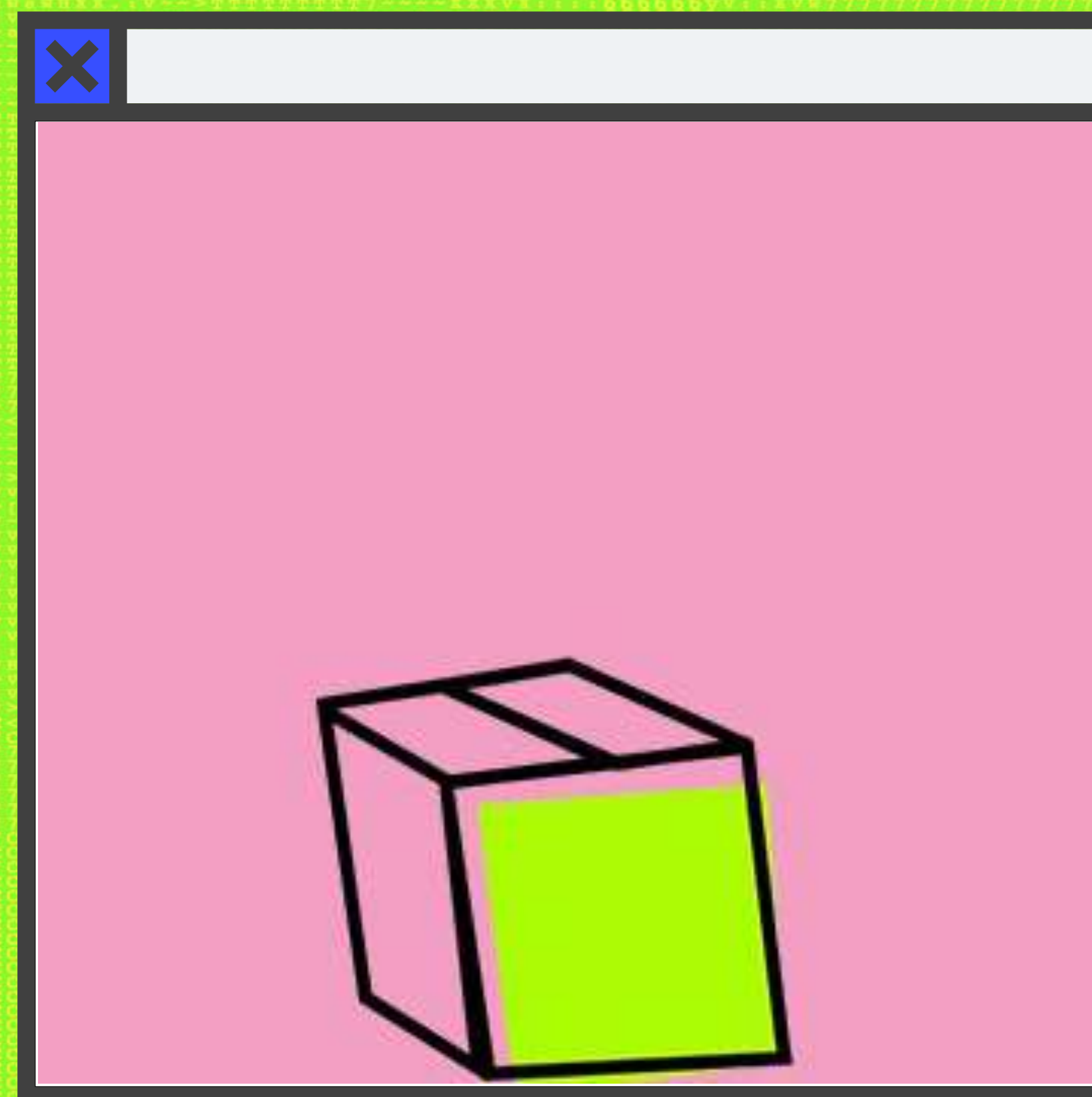
6. o dog tá on



# O QUE É SAÚDE PARA VOCÊ?



**JÁ OUVIU  
FALAR EM  
SAÚDE  
EMOCIONAL?**



**SIMONE BILES**



Ginasta  
Estadunidense

Olimpíadas de  
Tóquio 2020:  
**ouro em coragem**



Fonte: [Globo Esporte](#),  
2021

**SAÚDE  
EMOCIONAL?**

**SAÚDE  
MENTAL?**

# SAÚDE MENTAL?



## O QUE É?

A saúde mental é mais do que a ausência dos transtornos mentais, é um estado de bem-estar, é conseguir passar pelas coisas que acontecem em nossa vida, mesmo as ruins e depois conseguir seguir em frente. E ela se relaciona com a nossa saúde física, nossas questões emocionais e também com a justiça social, a autonomia e a segurança.

fonte: [Unicef](#)



Fonte: [GIPHY](#)

# SAÚDE EMOCIONAL?



## O QUE É?

É a capacidade de gerenciar as alterações de comportamento e emoções que influenciam nossas atividades cotidianas.



Fonte: [GIPHY](https://www.giphy.com)

# O MITO DA VIDA PERFEITA

Fonte: [GIPHY](#)



Saúde mental importa

JÁ ROLOU DE VOCÊ  
SE SENTIR ASSIM?



Fonte: [GIPHY](#)

A vitória deles  
não é minha perda

Eu sei que é verdade, mas

Não consigo evitar de me  
envolver em tudo isso

Comparação está me matando  
aos poucos

E acho que eu penso demais

Sobre pessoas que não me  
conhecem

(Jealousy - Olivia  
Rodrigo)

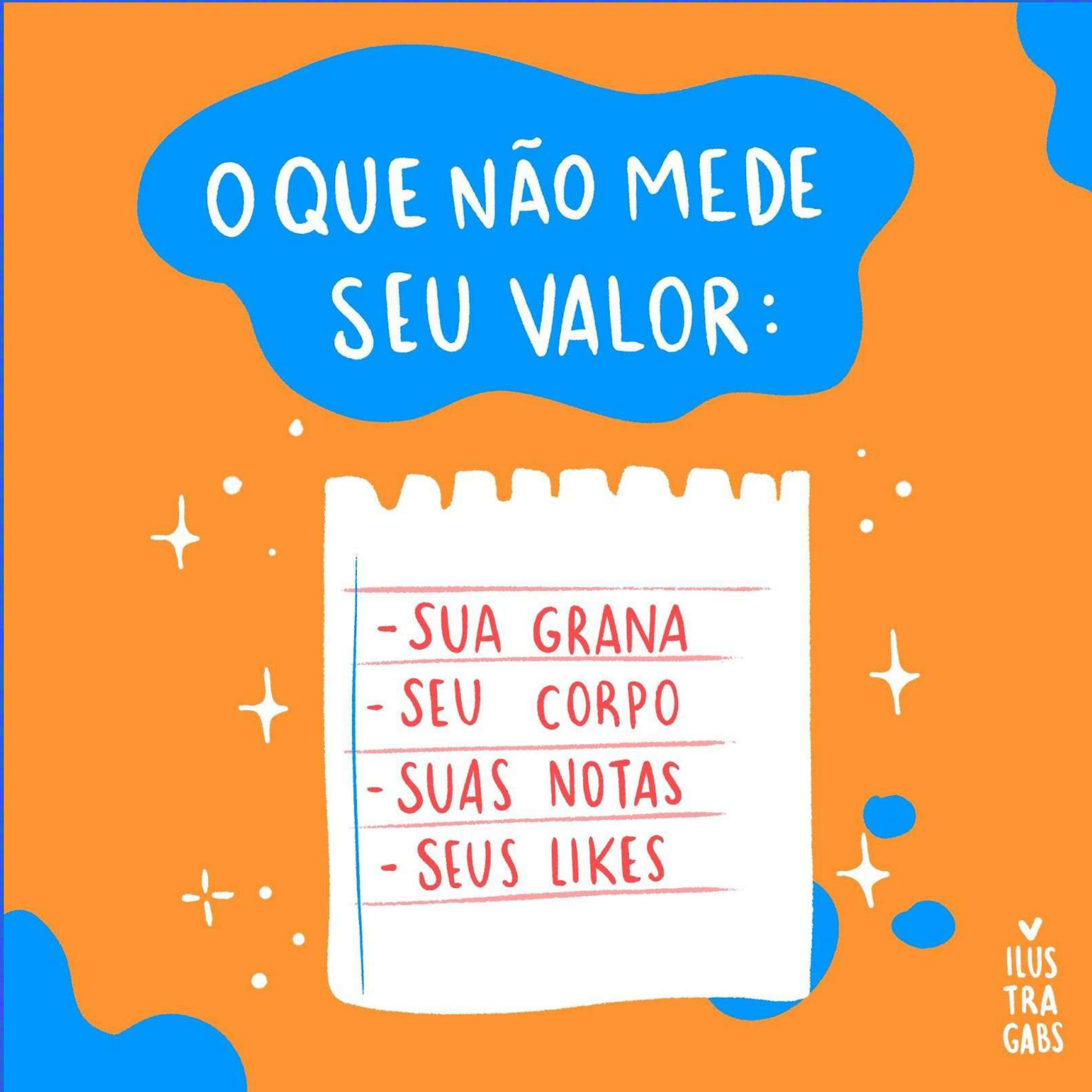
# COMPARAÇÃO ONLINE

## Comparação X Inspiração

“não compare seus bastidores com o palco dos outros”



Fonte: [GIPHY](#)



O QUE NÃO MEDE  
SEU VALOR:

The illustration features a bright orange background with a blue cloud-like shape at the top containing the title. Below the title is a white notepad with a scalloped top edge and a blue vertical line on the left. The notepad contains a list of four items in red, each preceded by a hyphen. The background is decorated with white stars and blue circles. In the bottom right corner, there is a small logo with a heart and the text 'ILUS TRA GABS'.

- SUA GRANA
- SEU CORPO
- SUAS NOTAS
- SEUS LIKES

♥  
ILUS  
TRA  
GABS

Você é muito  
maior do que  
tudo isso <3

Fonte: Campanha '[Digital Sem Pressão](#)', Safernet Brasil



# BODY SHAMING:

## CASO DA CANTORA CAMILA CABELLO

"As pessoas estão usando retoques nas fotos, editando imagens, e achando que isso é a realidade (...) Isso é falso. Nós temos uma visão completamente irreal dos corpos de mulheres. Meninas, celulite é normal. Gordura é normal. É lindo e natural."

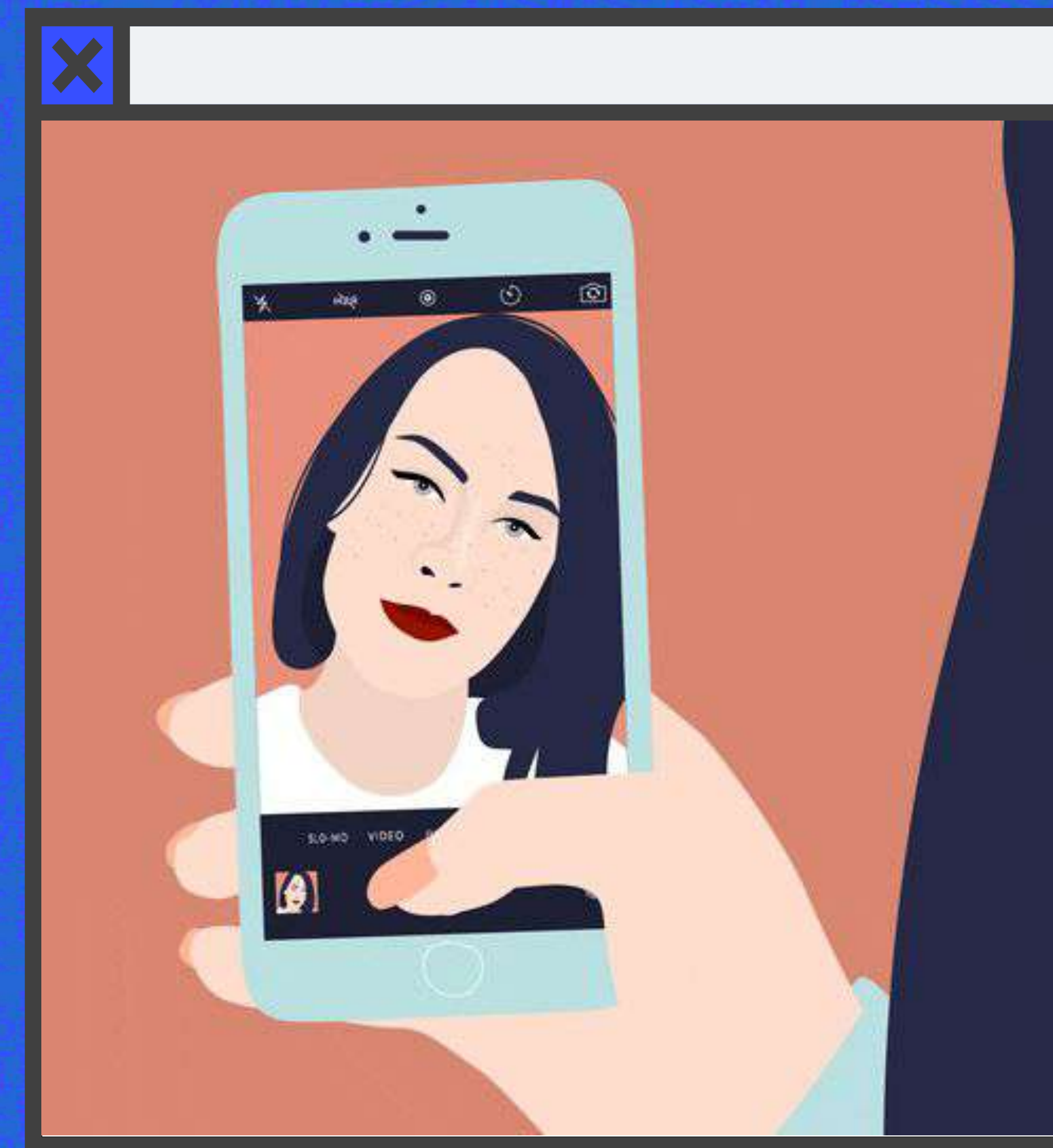




# DISMORFIA “SNAPCHAT”

Na real, o tempo que vivemos na Internet é de verdade e faz parte da nossa vida.

Por isso, influencia em como enxergamos nós mesmos, os outros e o mundo



Fonte: [GIPHY](https://www.giphy.com)



Fonte: [GIPHY](#)

#REFLEXÃO

“SE NÃO FOSSEM  
AS DIFERENÇAS,  
QUAL SERIA A  
BELEZA DE UM PÔR  
DO SOL?”



**JÁ FEZ UMA  
FAXINA NAS  
SUAS REDES?**

**VOCÊ PODE  
ESCOLHER QUEM  
SEGUIR E O QUE  
QUER VER!**



Fonte: [GIPHY](https://giphy.com)



**VOCÊ JÁ SE  
SENTIU ASSIM?**

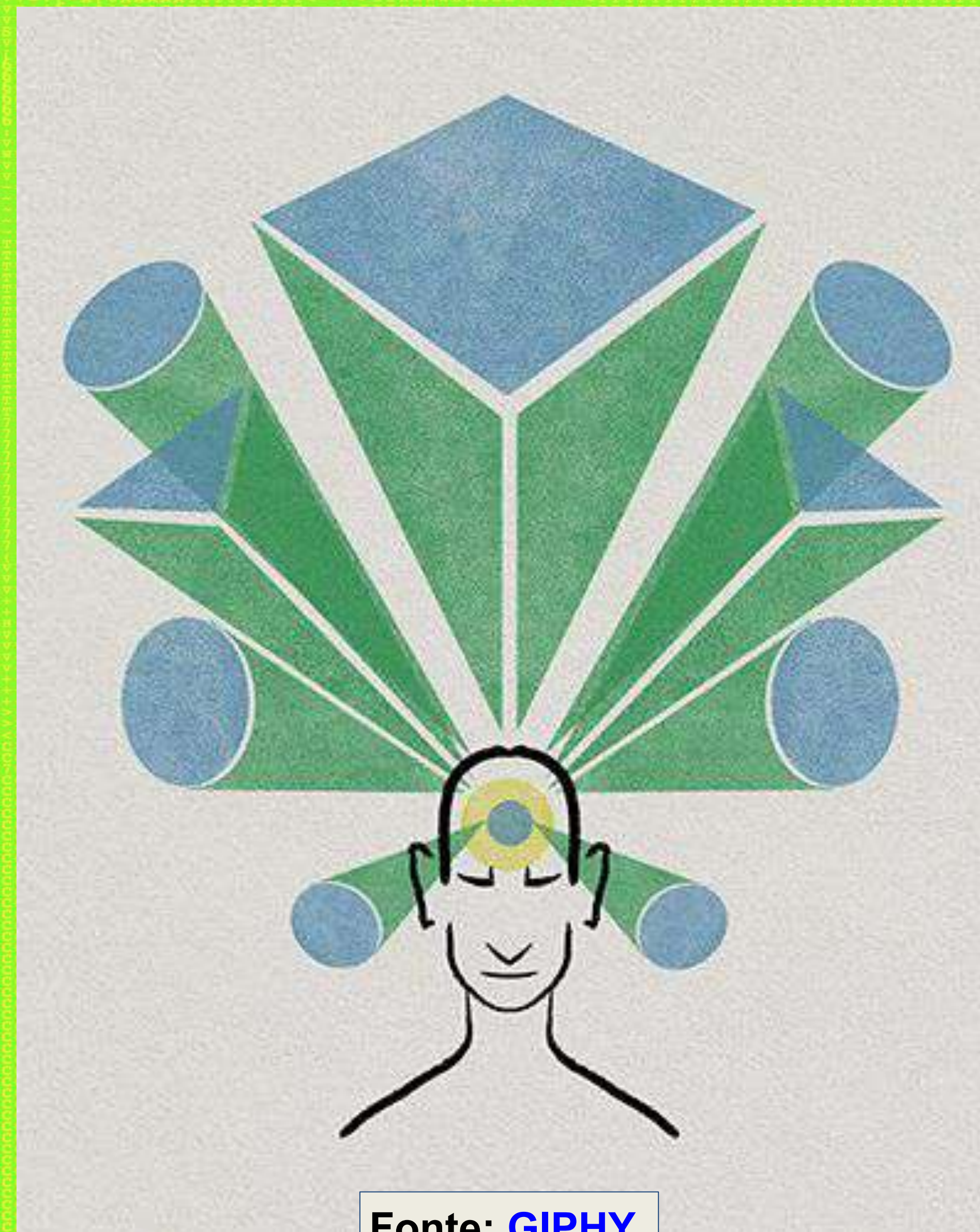


**uma vida online  
mais saudável é possível**



# MOMENTO RESPIRAÇÃO

3, 2, 1 ...



Fonte: [GIPHY](https://www.giphy.com)



# VOCÊ SABIA QUE EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE AUTOUIDADO?



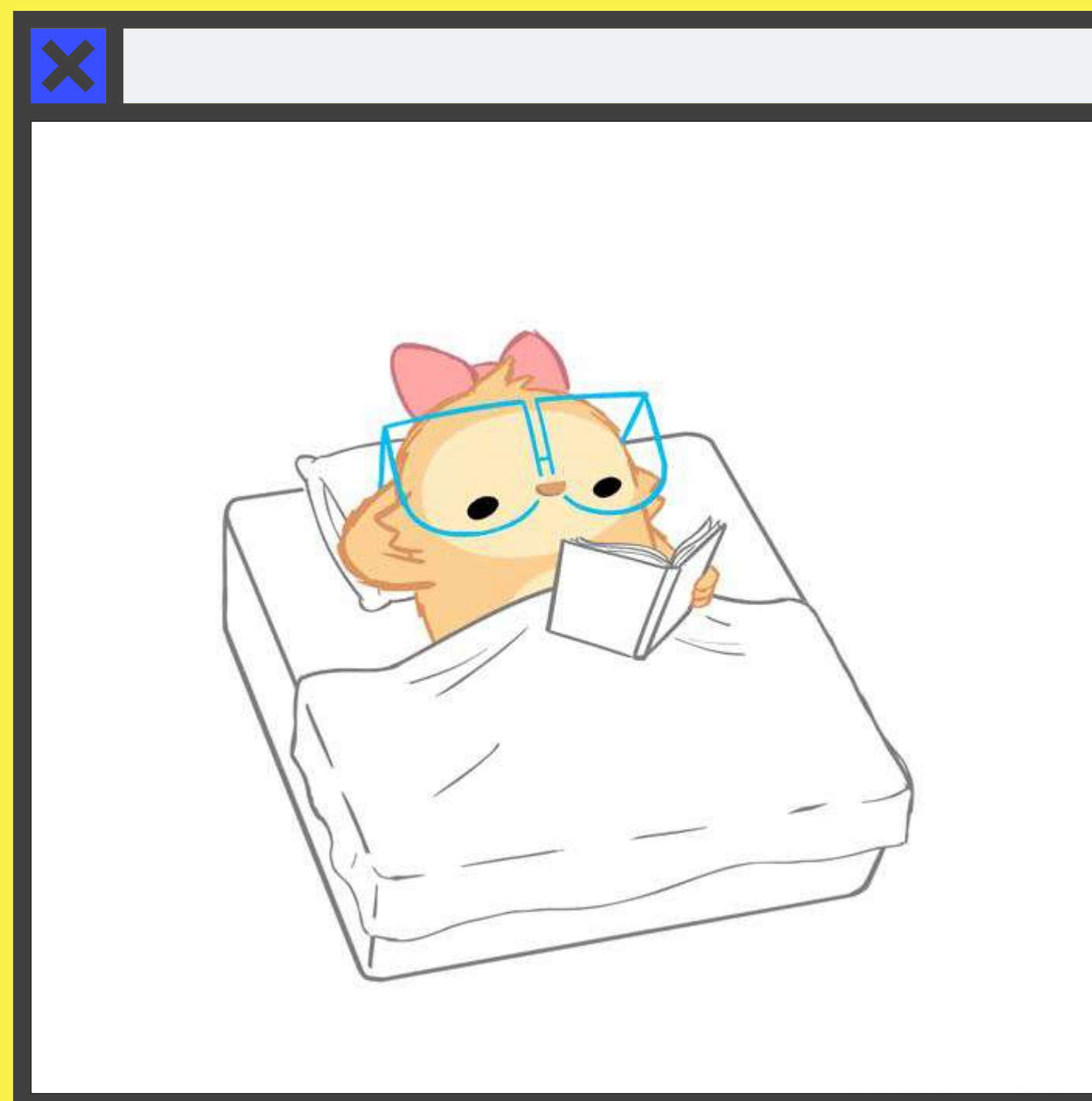
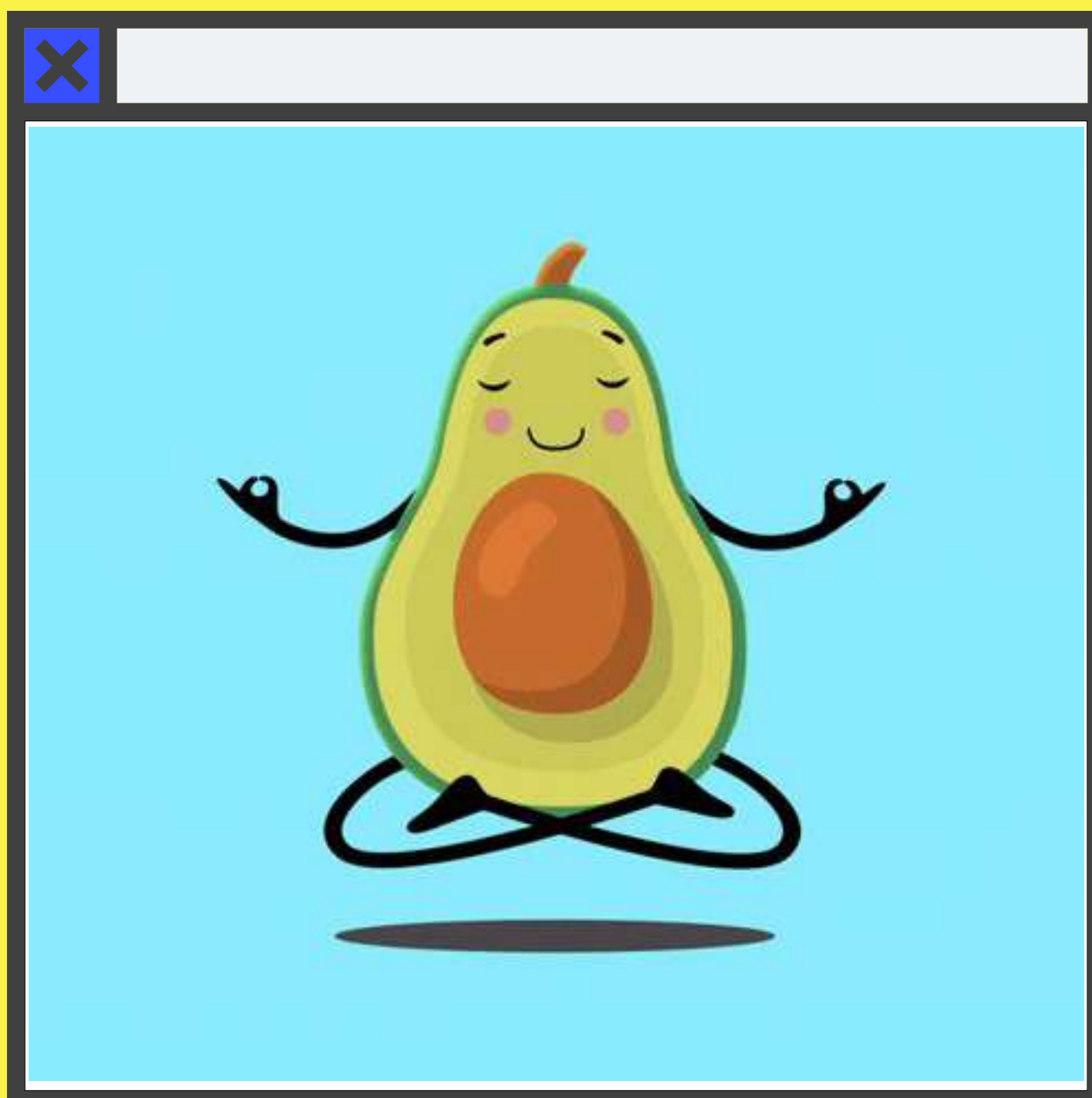
Fonte: [GIPHY](#)



Fonte: [GIPHY](https://giphy.com)

# AUTOCUIDADO EMOCIONAL

As emoções são  
nossas aliadas



Fonte: GIPHY

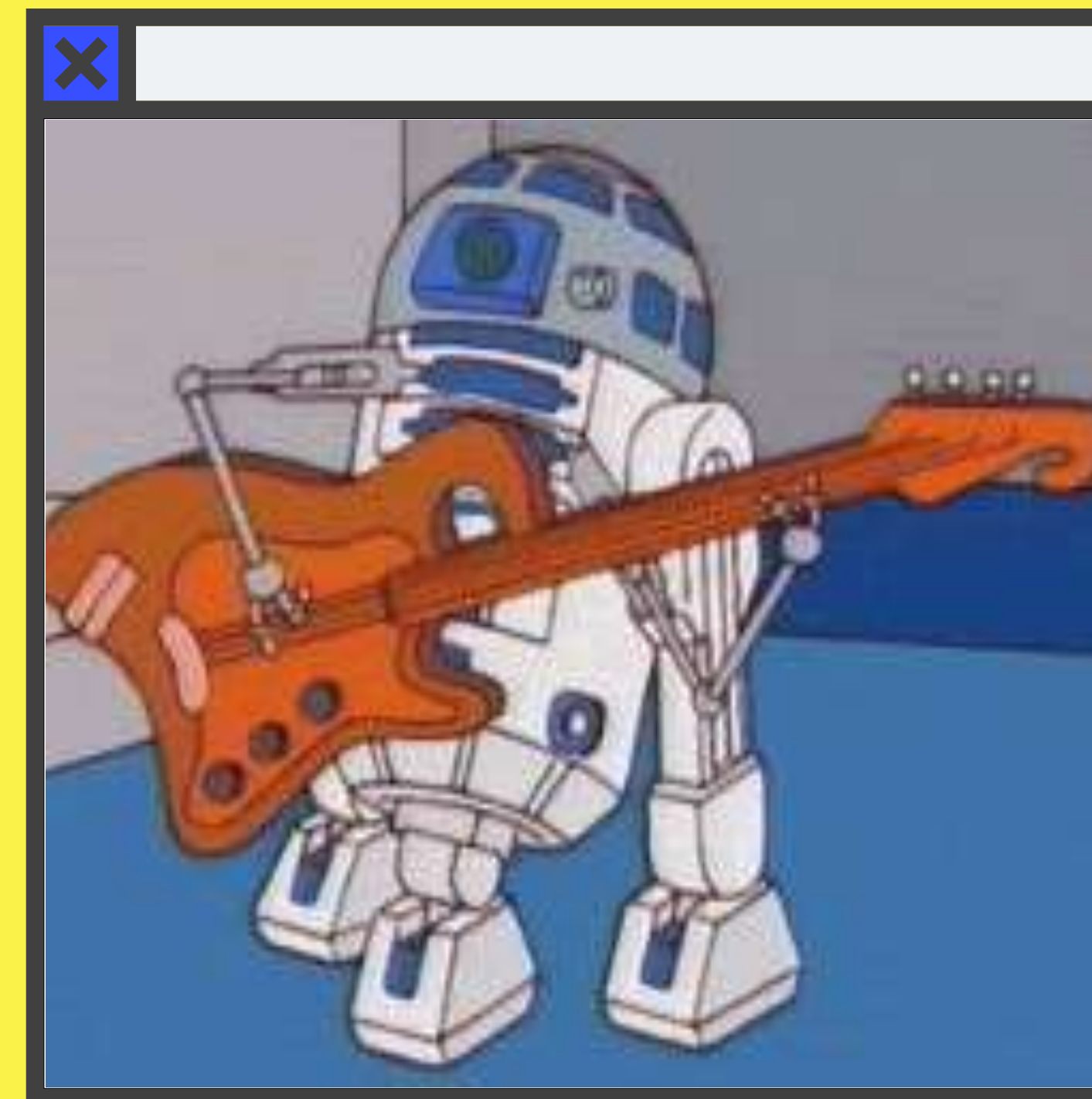
**O QUE ACHA DE  
TENTAR ALGO  
RENOVADOR?**

- meditar
- escrever o que sente com frequência
- se permitir sentir sem julgar
- acolher seus erros e imperfeições
- se perdoar
- reservar um tempinho dedicado a si



# AUTOUIDADO INDIVIDUAL

Estimular a mente  
para uma vida mais  
leve, divertida e  
saudável



Fonte: GIPHY

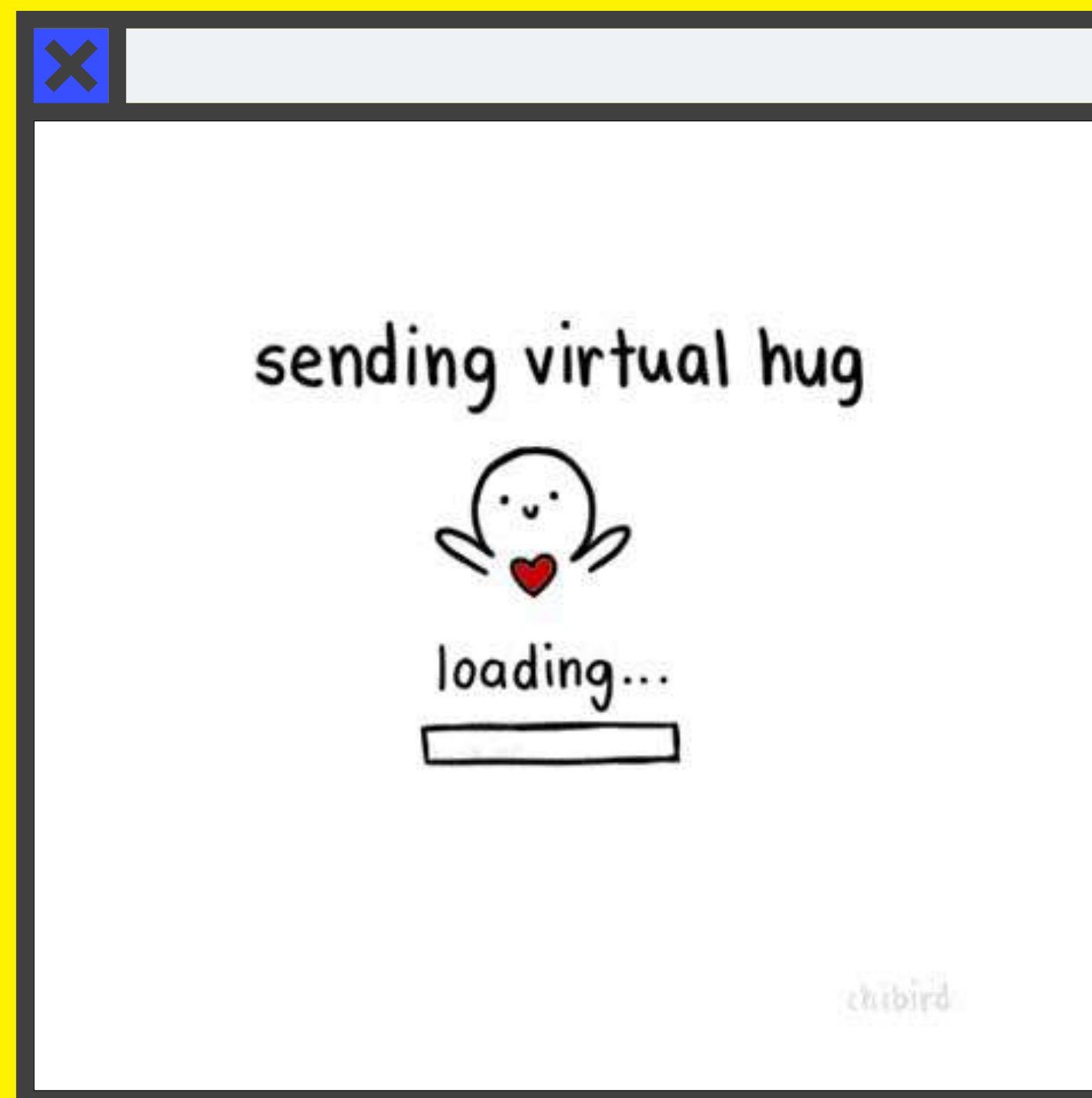
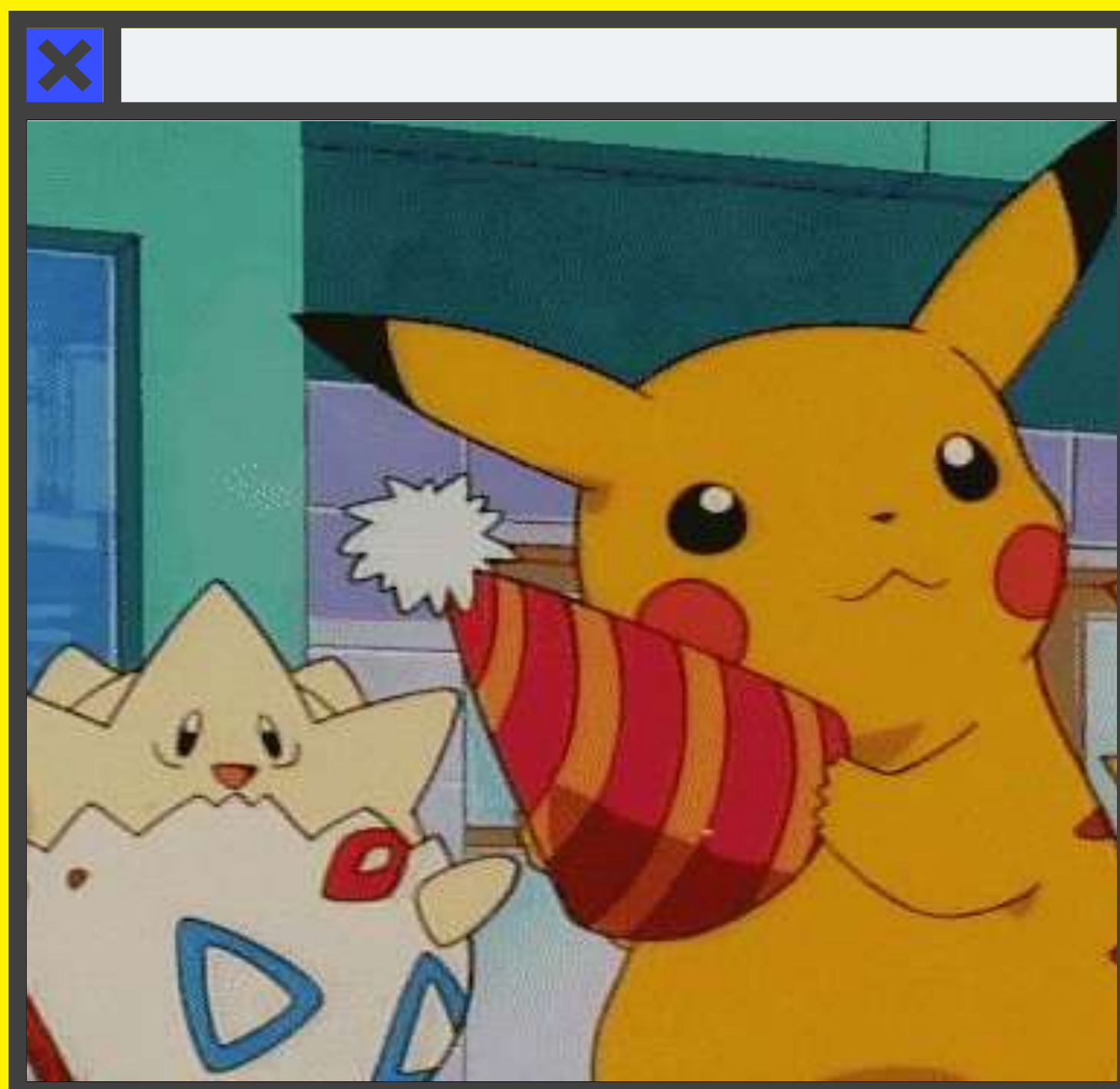
**O QUE GOSTARIA  
DE FAZER POR  
VOCÊ HOJE?**

- assistir/ler/ouvir algo que gosta
- investir tempo em hobbies
- explorar um novo idioma
- descobrir novos interesses
- aprender um novo instrumento musical
- escrever sobre o que gosta



# AUTOUIDADO SOCIAL

Passar o nosso tempo  
com quem amamos faz  
bem para o coração



Fonte: GIPHY

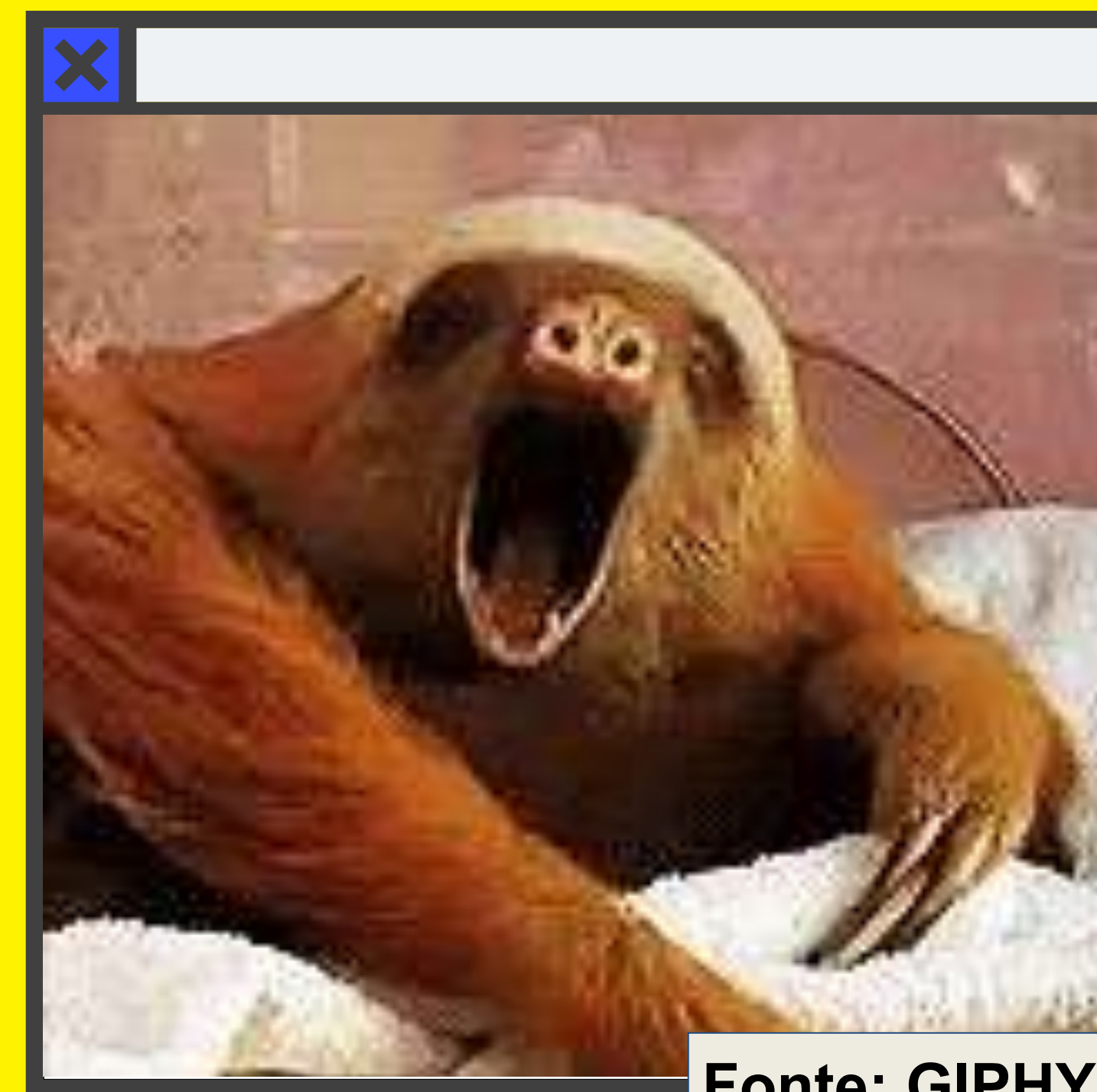
**VAI UMA  
REUNIÃOZINHA  
DIFERENCIADA?**

- conversar com frequência com quem gosta
- participar de algum clube/grupo
- assistir filme com as amizades
- reunir o pessoal para cozinhar
- testar coisas novas com quem ama
- se voluntariar em algo que acredita
- mostrar gratidão às pessoas importantes



# AUTOCUIDADO FÍSICO

Cada corpo é de um jeitinho. Tente descobrir o que funciona para você



Fonte: GIPHY

# BORA NUTRIR O CORPO DE VÁRIAS FORMAS?

- tomar um banho relaxante
- ter cuidado com a postura
- cuidar da pele
- comer de maneira consciente
- descobrir como gosta de se movimentar
- ter cuidado com a rotina de sono



Fonte: [GIPHY](https://giphy.com)

# AUTOUIDADO ERGONÔMICO

Conforto para o  
corpo em qualquer  
atividade é  
essencial



Fonte: [GIPHY](#)

# **BORA ARRUMAR A POSTURA AGORA?**

- observar a postura e se ajeitar
- descansar das telas de tempos em tempos
- se alongar carinhosamente durante o dia
- ativar as funções de conforto visual
- deixar a tela do pc na altura dos olhos
- fazer pausas para descansar um pouquinho

# #Conta aí

O que vocês costumam fazer para mostrar para seus amigos que está aí para o que der e vier?



Fonte: [GIPHY](https://giphy.com)

Enviando amor



# E O AUTOCUIDADO NAS REDES?



Fonte: [GIPHY](https://www.giphy.com)

## GERENCIAMENTO DE TEMPO

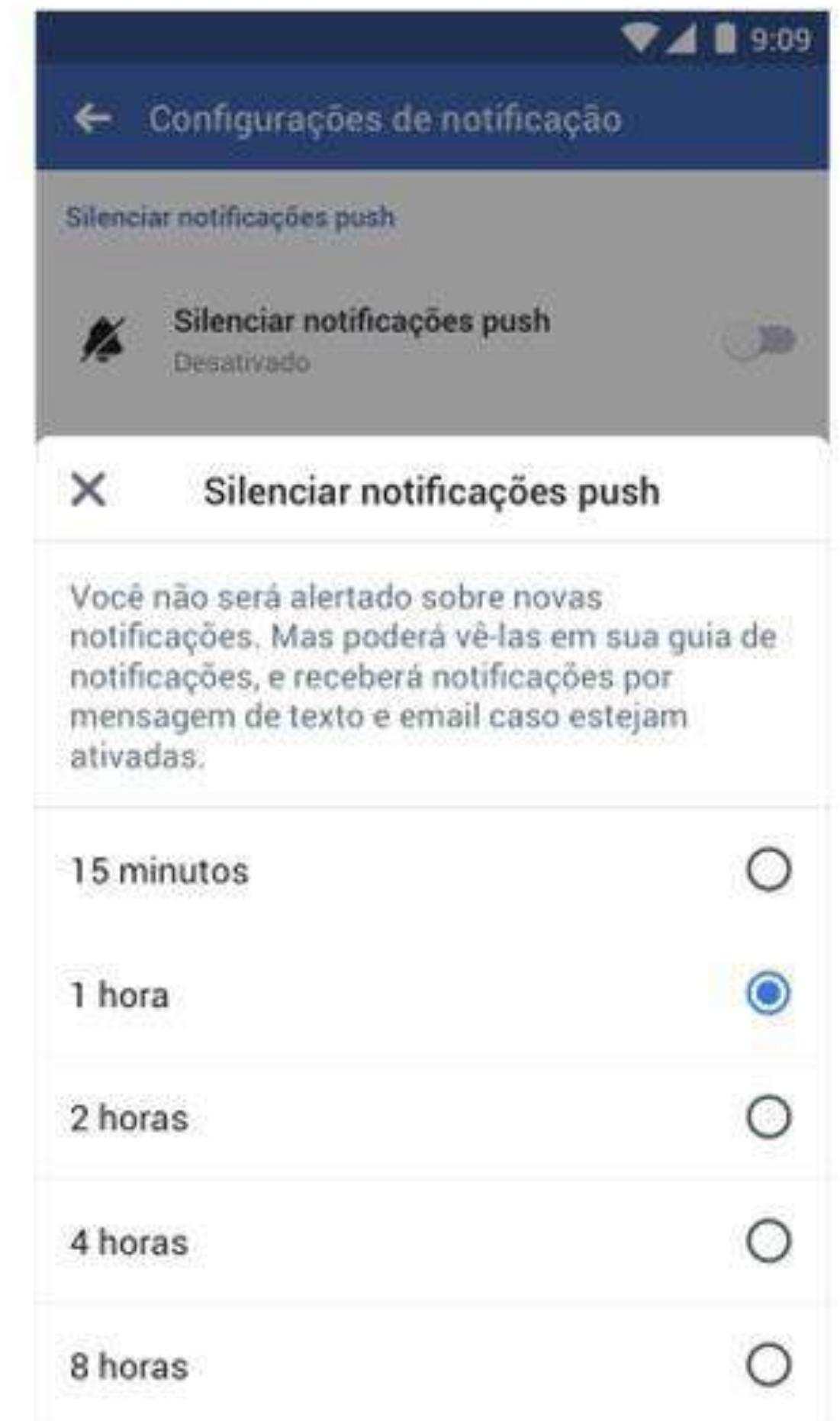
- Defina um lembrete para se desconectar
- Viva o momento
- Silencie as notificações

**Seu telefone precisa  
de uma hora de dormir  
... e de acordar**



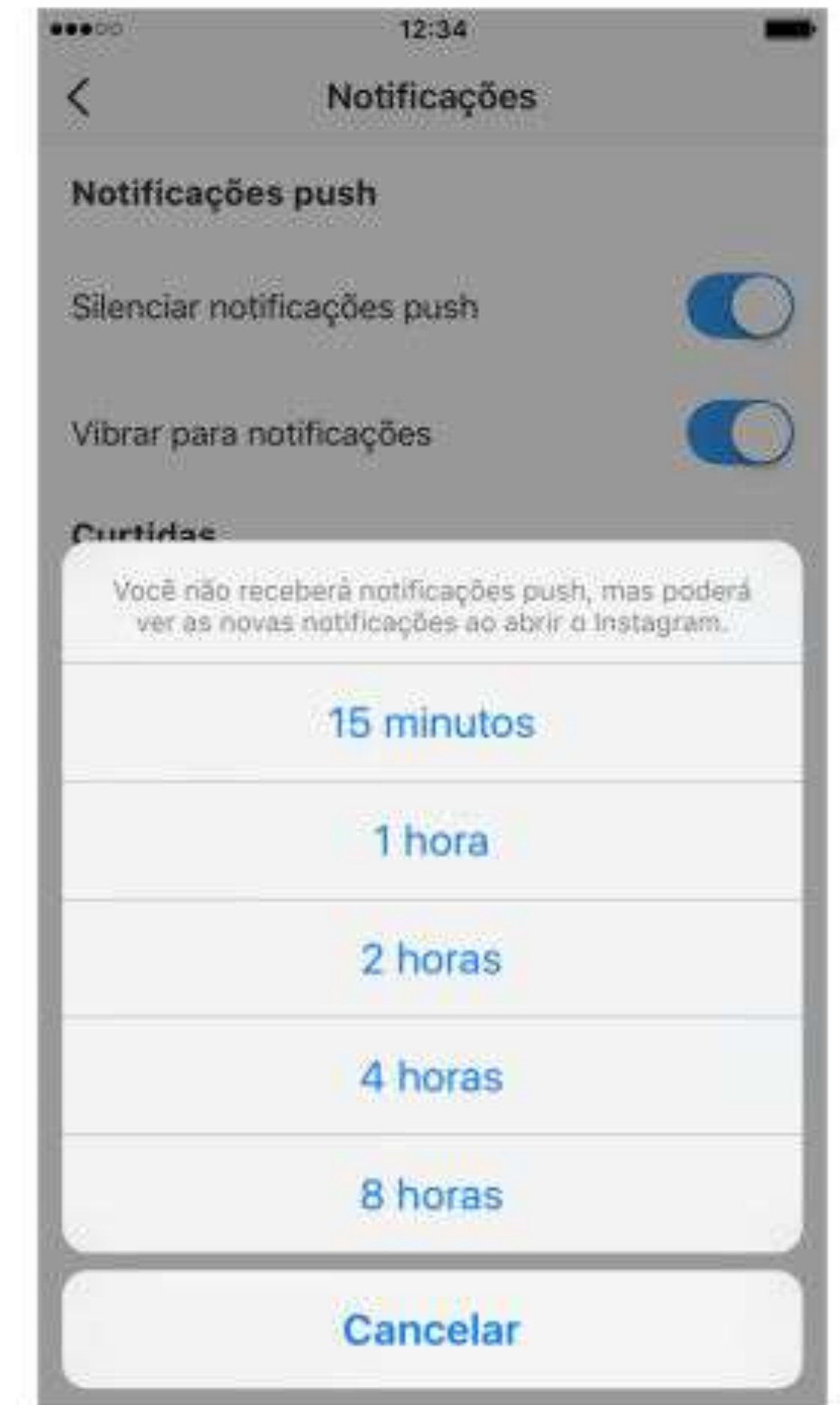
# GERENCIADORES DE TEMPO

**FACEBOOK**



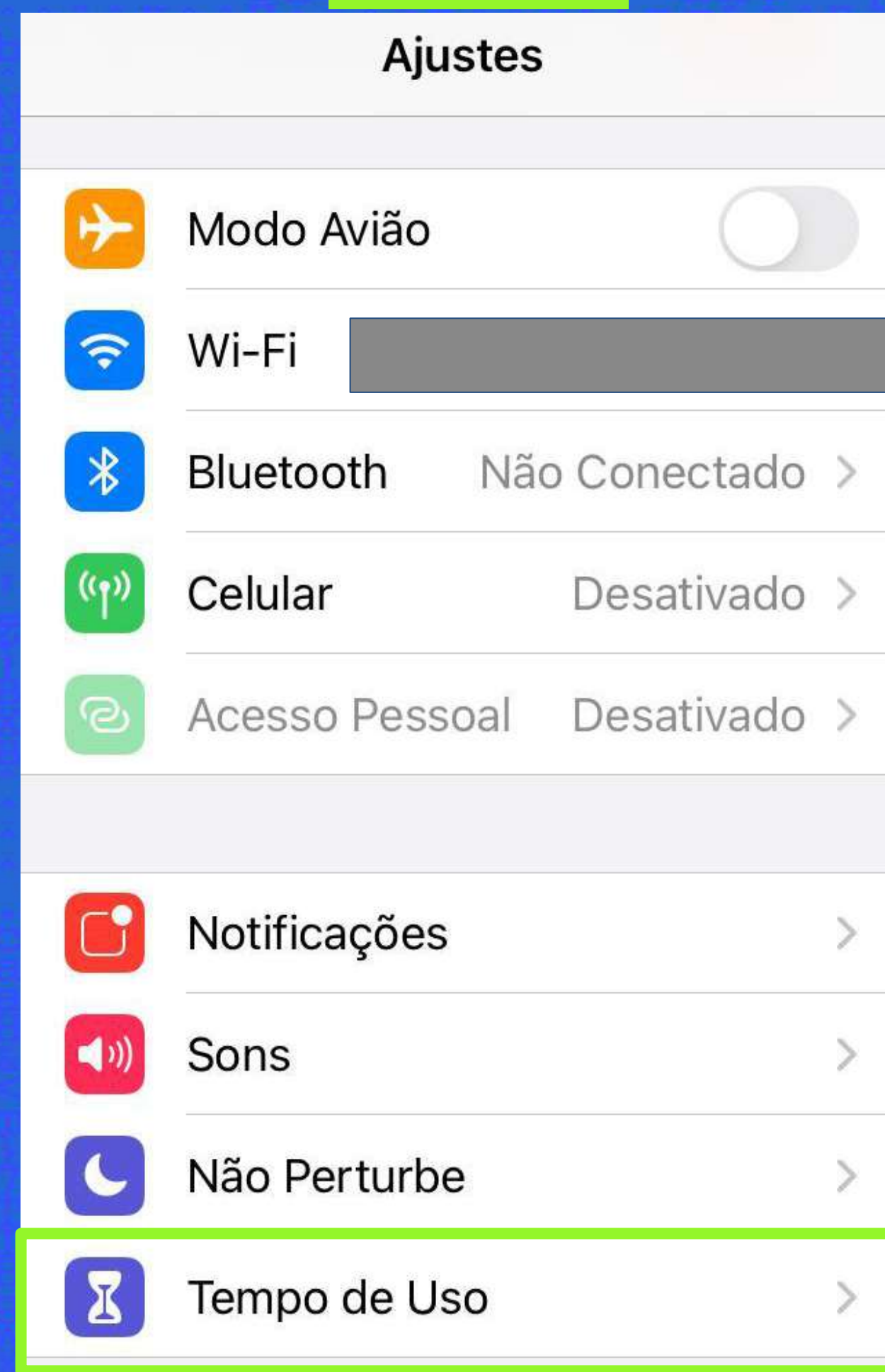
# GERENCIADORES DE TEMPO

INSTAGRAM



# FERRAMENTAS DE BEM-ESTAR

## PASSO 1



## PASSO 2

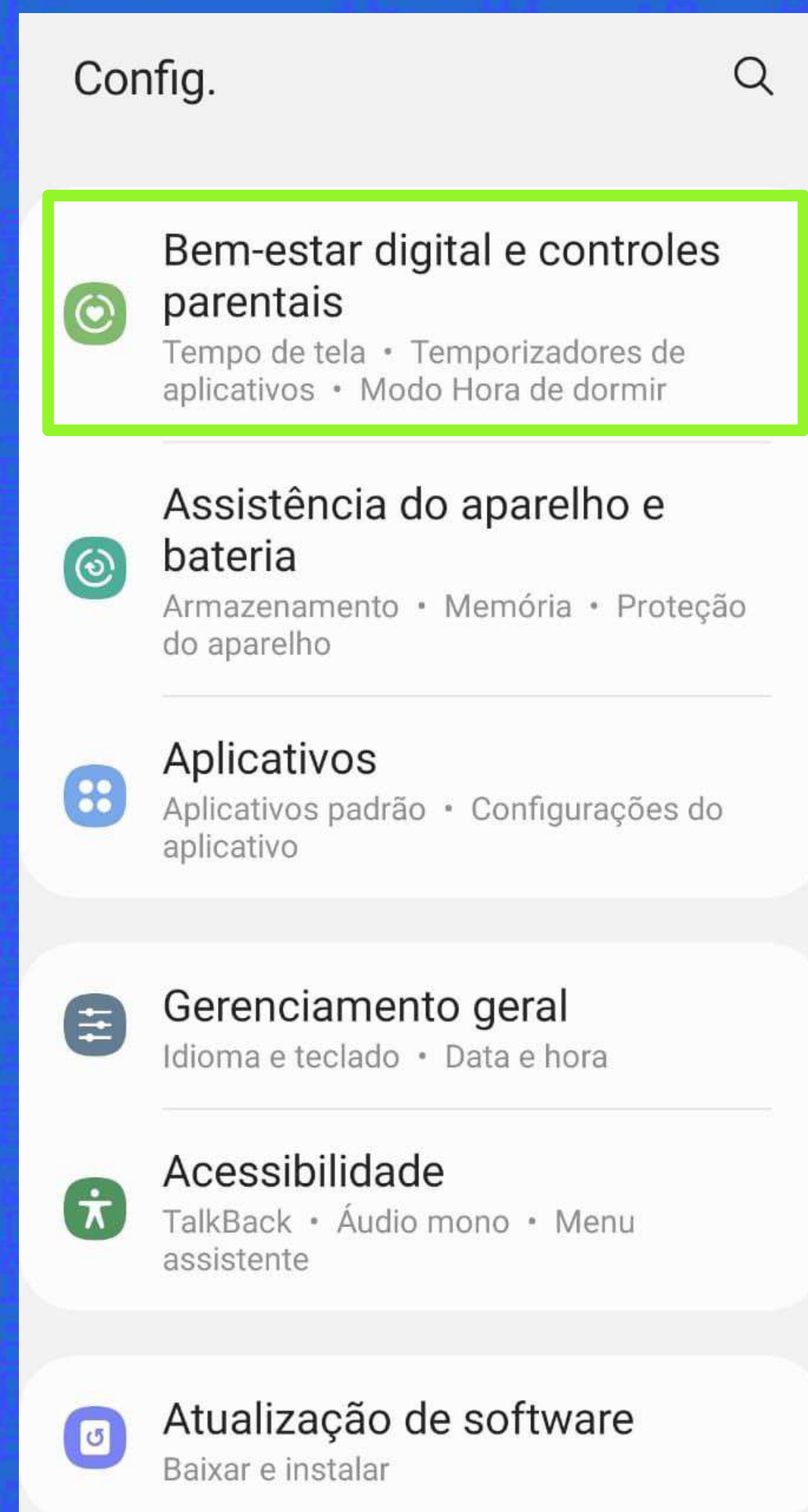


**SISTEMA IOS**  
(IPHONE)

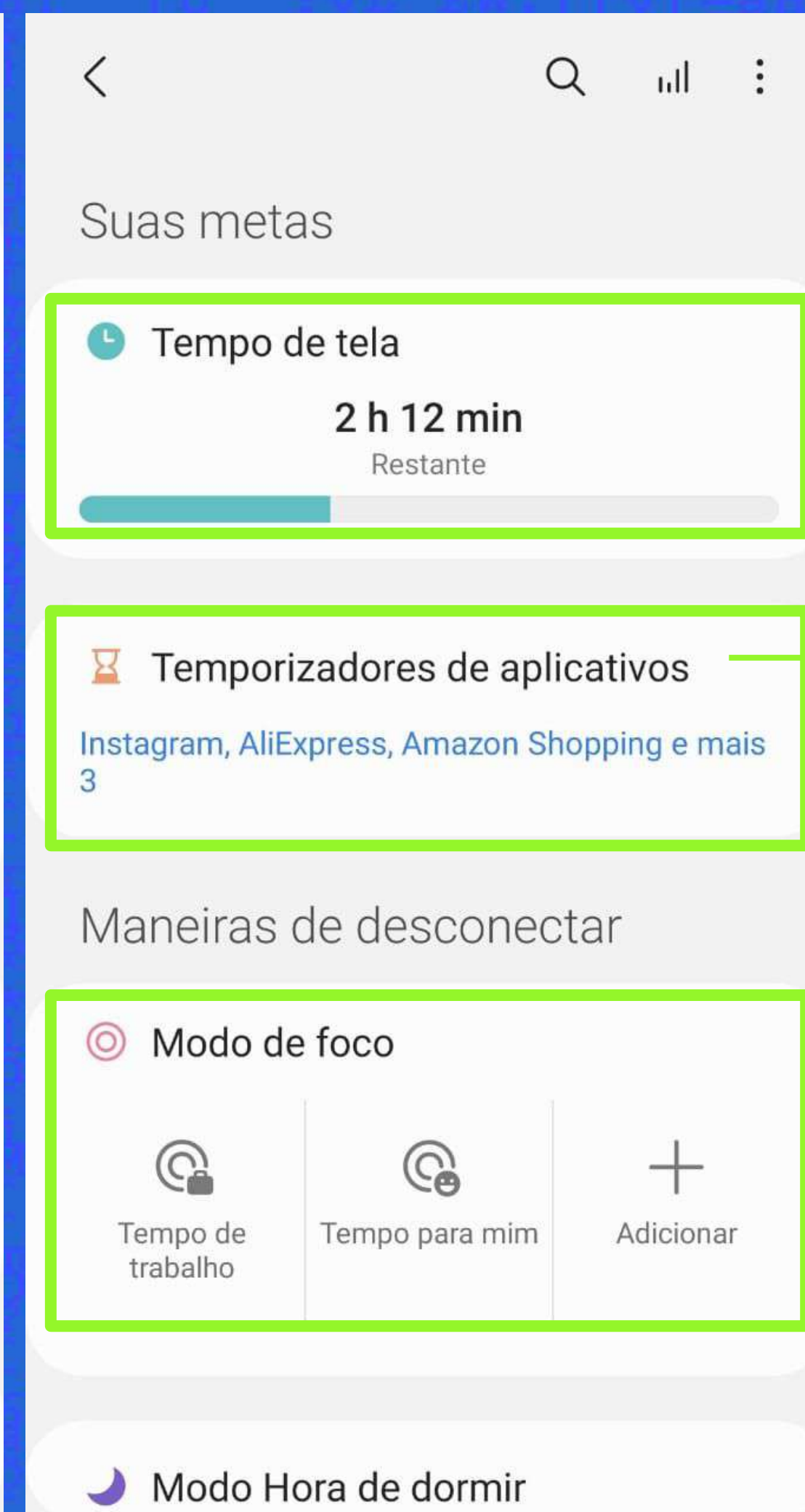
# FERRAMENTAS DE BEM-ESTAR

**SISTEMA ANDROID**  
(SAMSUNG, MOTOROLA, LG, XIAOMI)

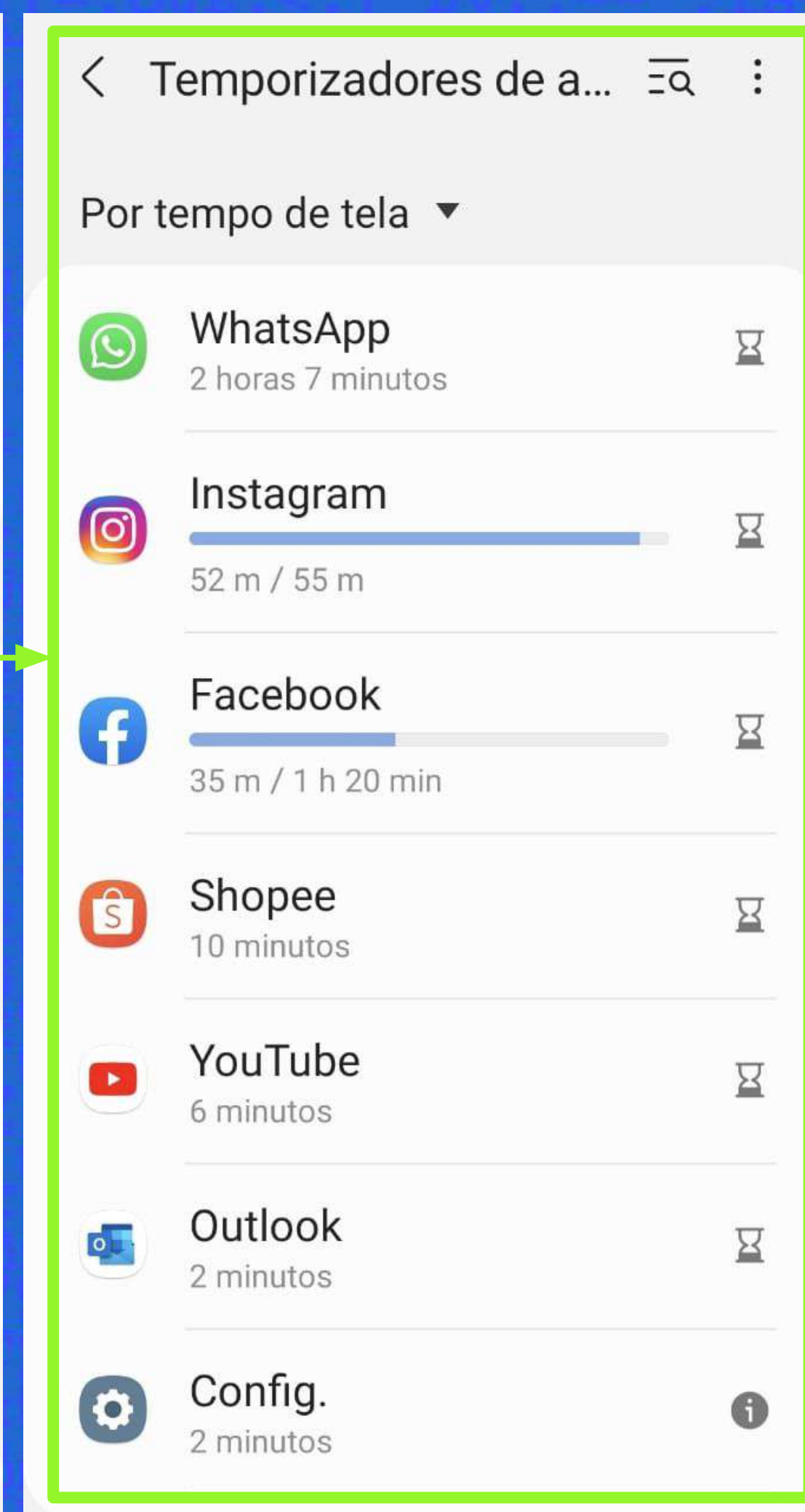
## PASSO 1



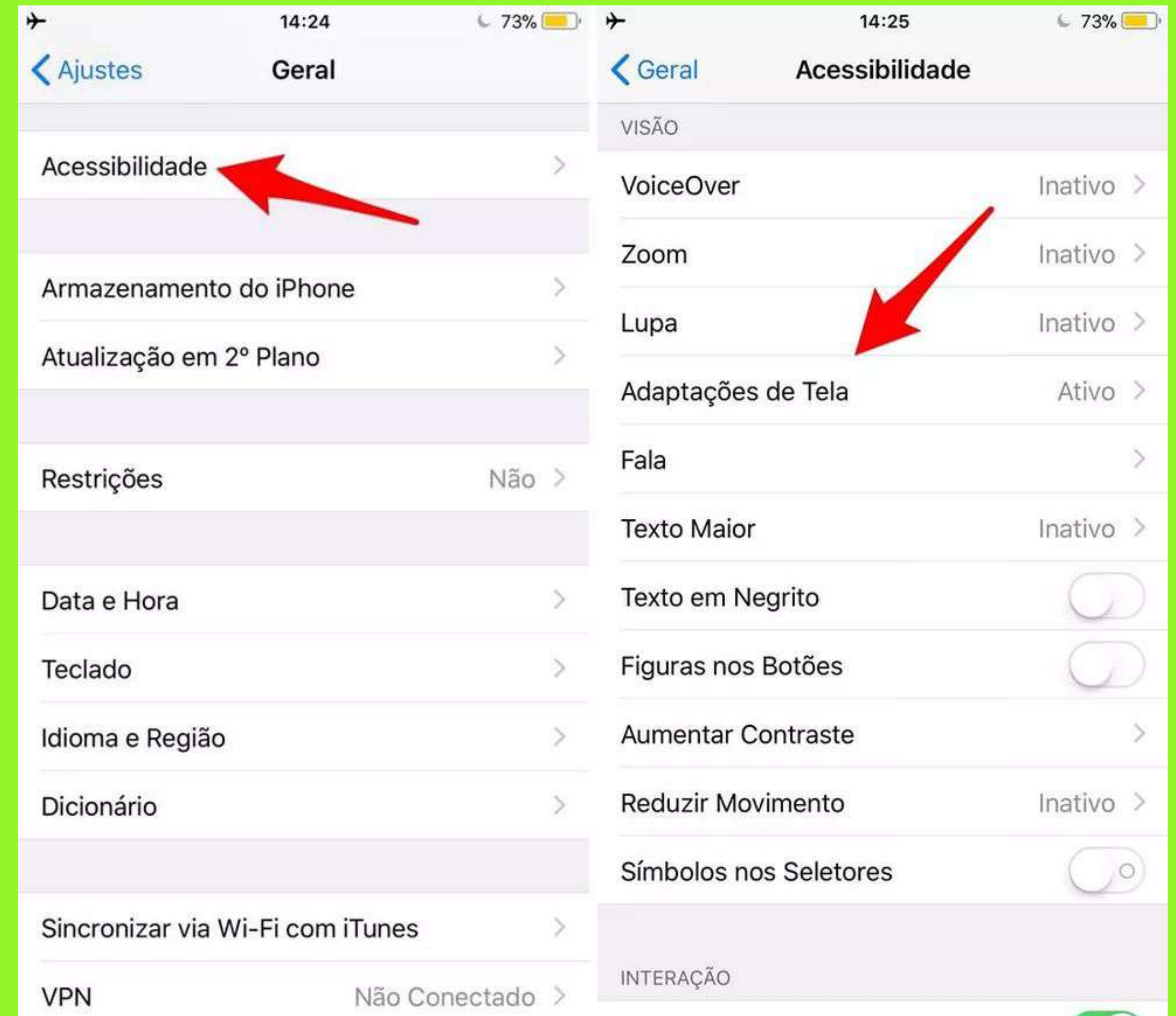
## PASSO 2



## PASSO 3



# ● FERRAMENTAS DE CONFORTO VISUAL





ESTÁ  
TUDO BEM  
PEDIR  
AJUDA

♥  
ILUS  
TRA  
GABS

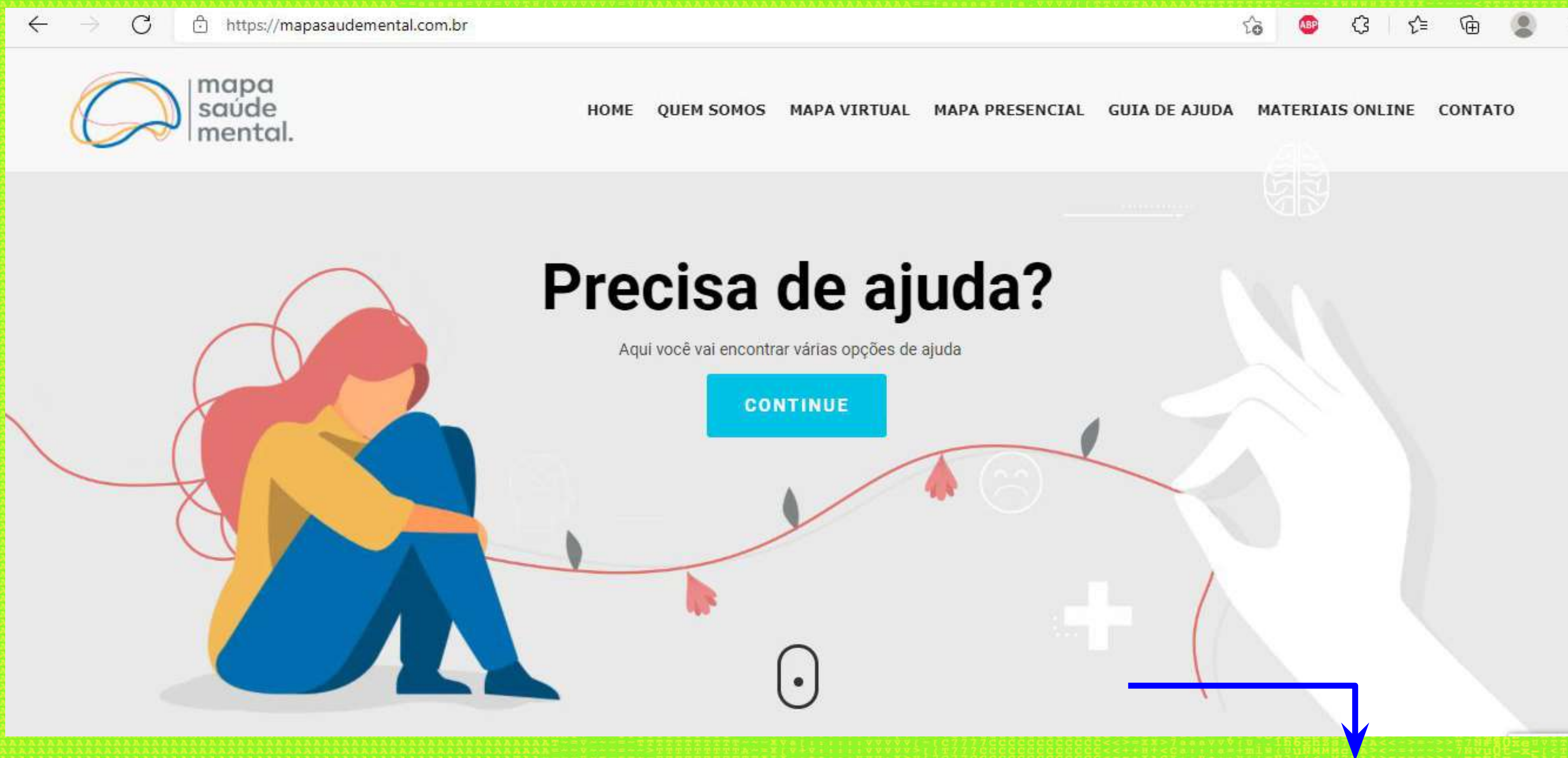
INVESTIR SEU  
TEMPO  
EM VOCÊ,  
É MOTIVO DE  
ORGULHO <3

[www.canaldeaajuda.org.br](http://www.canaldeaajuda.org.br)



Para pessoas que passam por situações de violência online

- Escolha um canal (chat ou e-mail)
- Informe o motivo do seu contato
- Receba orientação de forma anônima



<https://www.mapasaudemental.com.br>

# ESTÁ TUDO BEM PEDIR AJUDA

CVV COMUNIDADE LINKS ÚTEIS



O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)



Informações sobre o atendimento pelo número:

**188**

SITUAÇÃO DO CVV DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL



# PODE FALAR

O Pode Falar é um canal de ajuda em saúde mental para você que tem de 13 a 24 anos.

## QUERO(ME) CUIDAR

Conteúdo confiável sobre como se ajudar e ajudar outras pessoas.

## QUERO(ME) INSPIRAR

Depoimentos de adolescentes e jovens que conseguiram superar situações difíceis. Se quiser, você também pode deixar o seu.

## QUERO FALAR

Espaço de acolhimento individual oferecido por diversas organizações ponta firme na área de saúde mental. Confira os nossos horários de atendimento. :)

[www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)

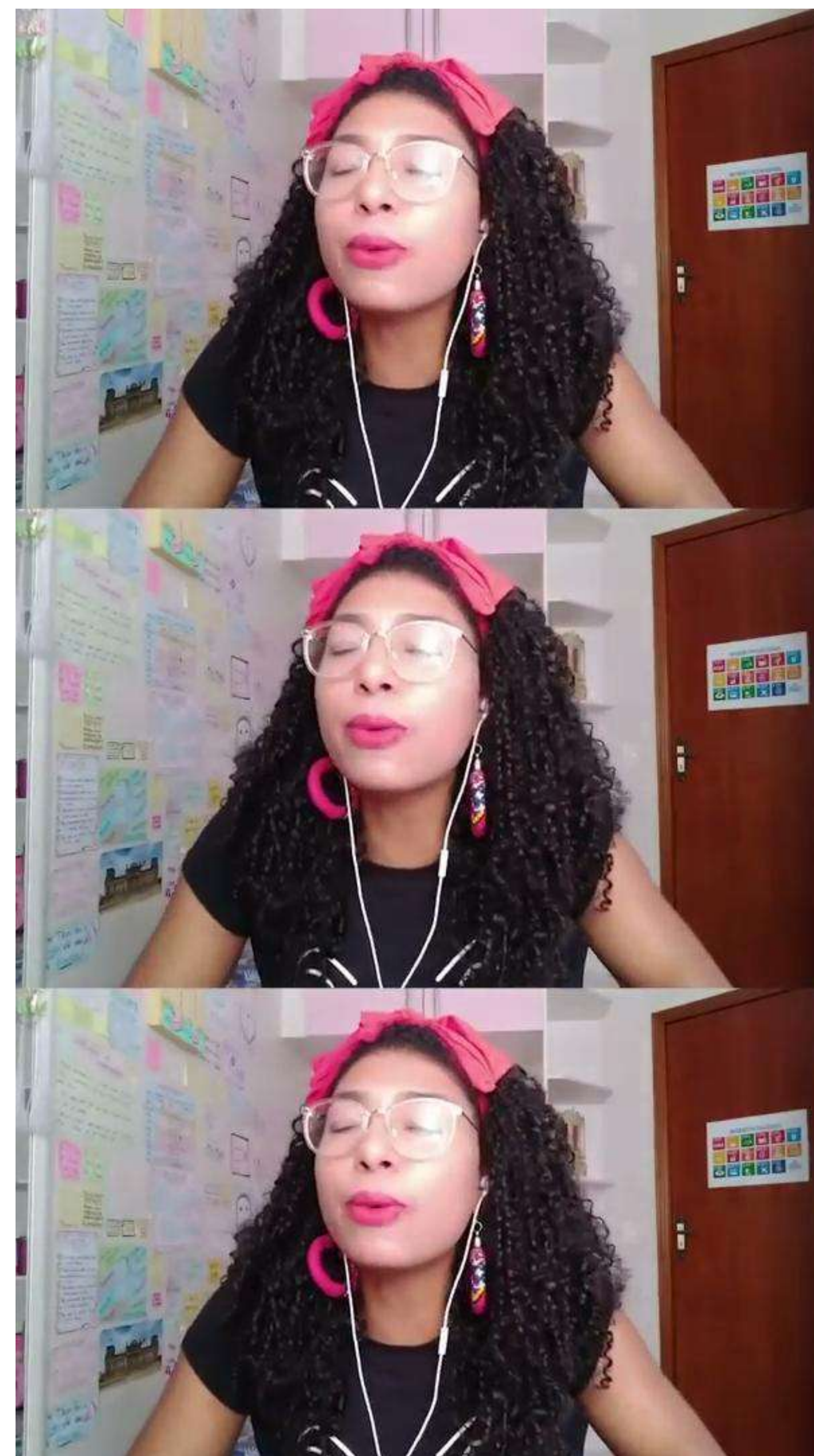


Você que tem crises do pânico queria te lembrar:  
Nunca se culpe por ter uma crise, a culpa NÃO é sua  
por chorar ou por não estar bem o tempo inteiro, você  
deu o seu melhor naquele momento, e tudo isso não é  
sinal de fraqueza. Lembre-se, enquanto houver vida,  
há esperança e você vai conseguir sair dessa mesmo  
parecendo não ter um fim. Obrigada por continuar aqui  
e por ter suportado aos seus piores dias. Você é  
incrível e bem mais do que suficiente!!!

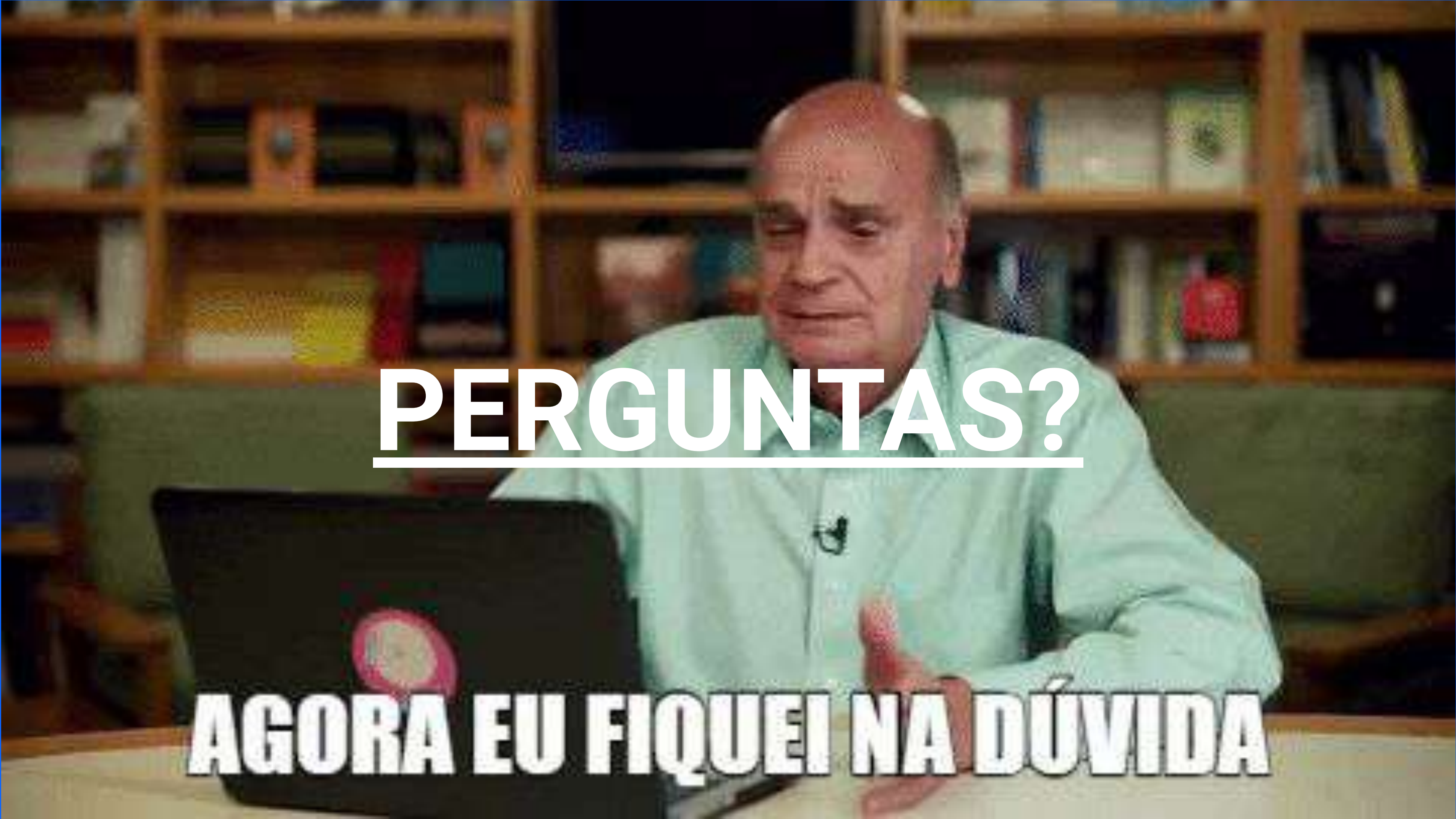


# Cidadão Digital Apresenta:

Um bate-papo sobre  
autocuidado e saúde  
emocional nas redes

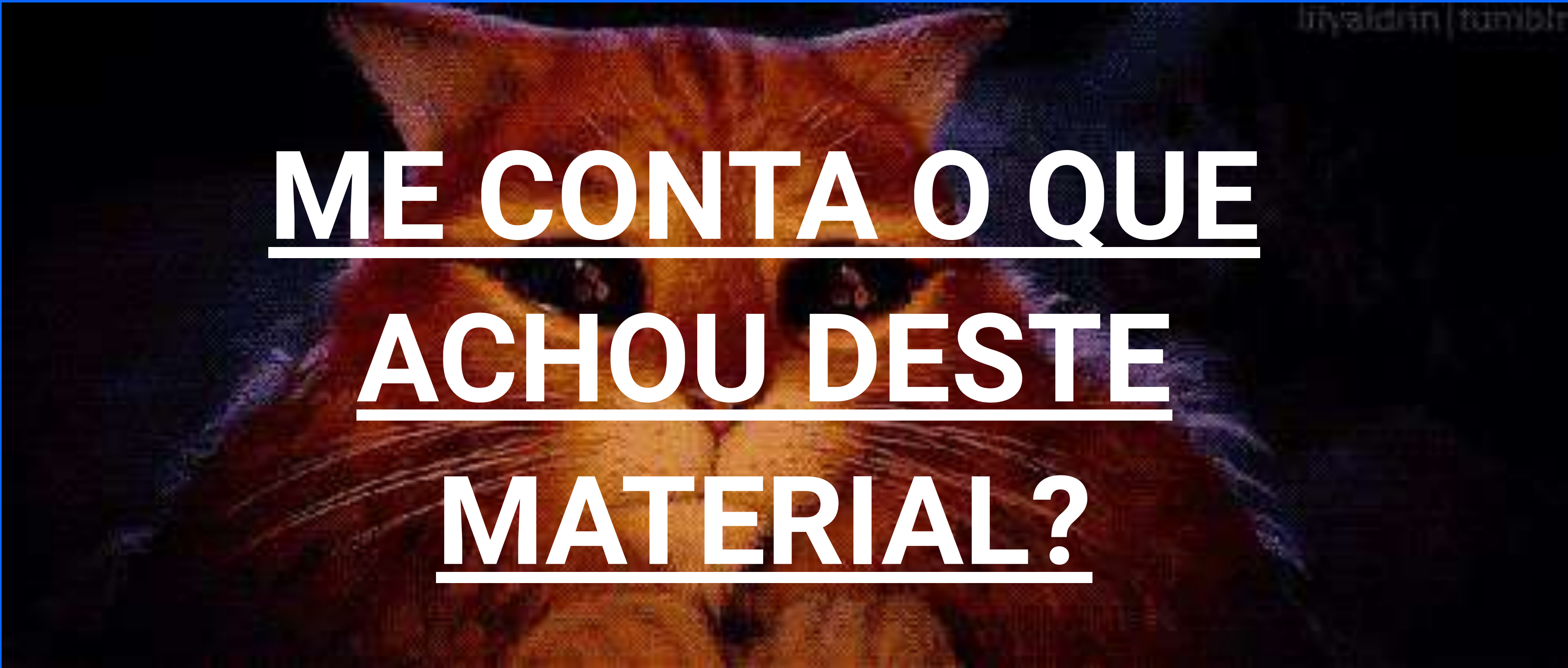


Fonte: [Safernet](#)

A man with a concerned expression is seated at a desk, looking at a laptop. He is wearing a light blue button-down shirt. Behind him is a large wooden bookshelf filled with various books. The scene is set in what appears to be a home office or library.

PERGUNTAS?

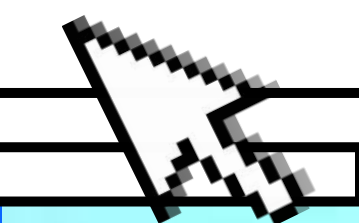
**AGORA EU FIQUEI NA DÚVIDA**



**ME CONTA O QUE**  
**ACHOU DESTA**  
**MATERIAL?**

[bit.ly/cd\\_feedback\\_banco](https://bit.ly/cd_feedback_banco)

# OBRIGAD@!

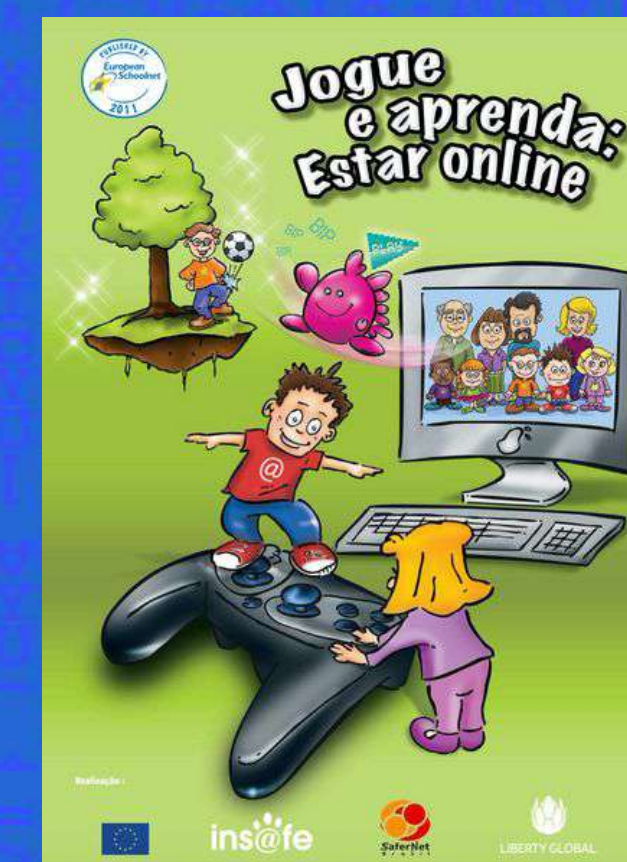
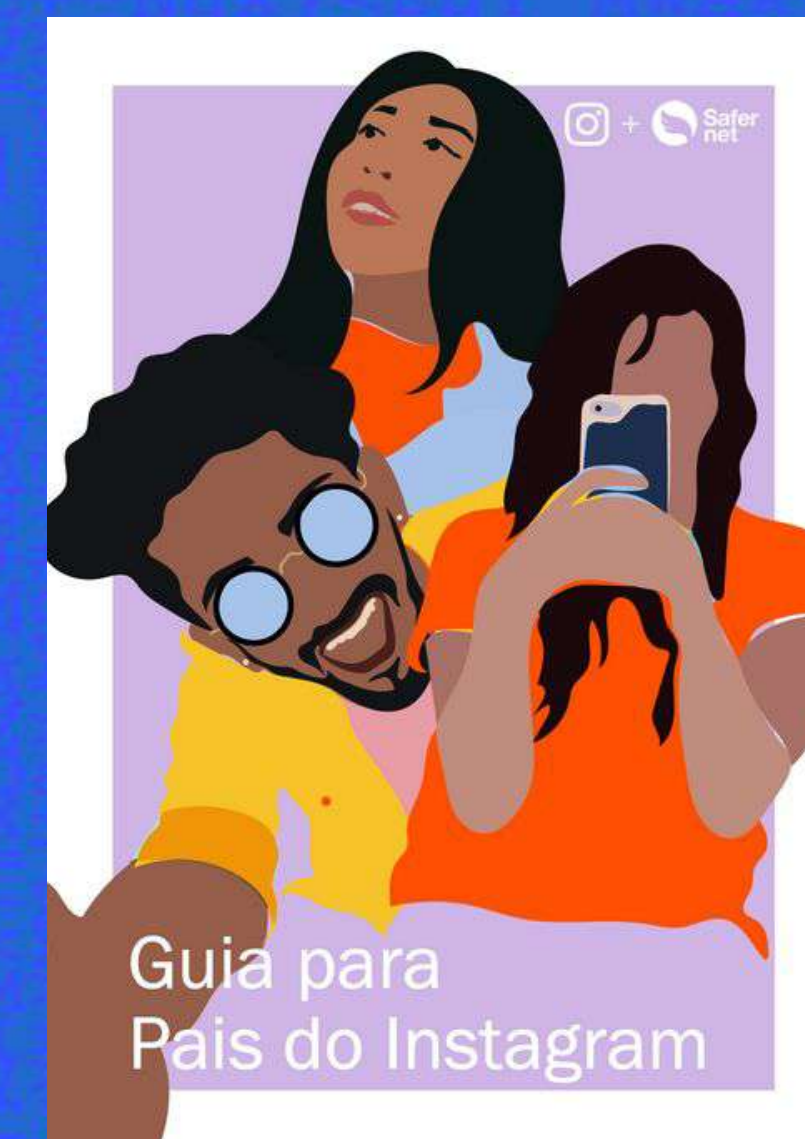
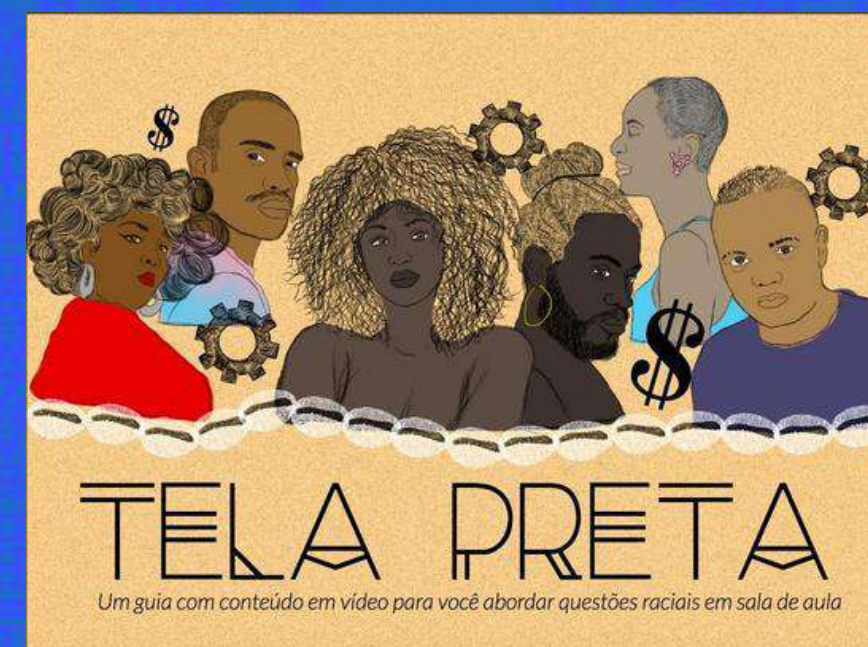
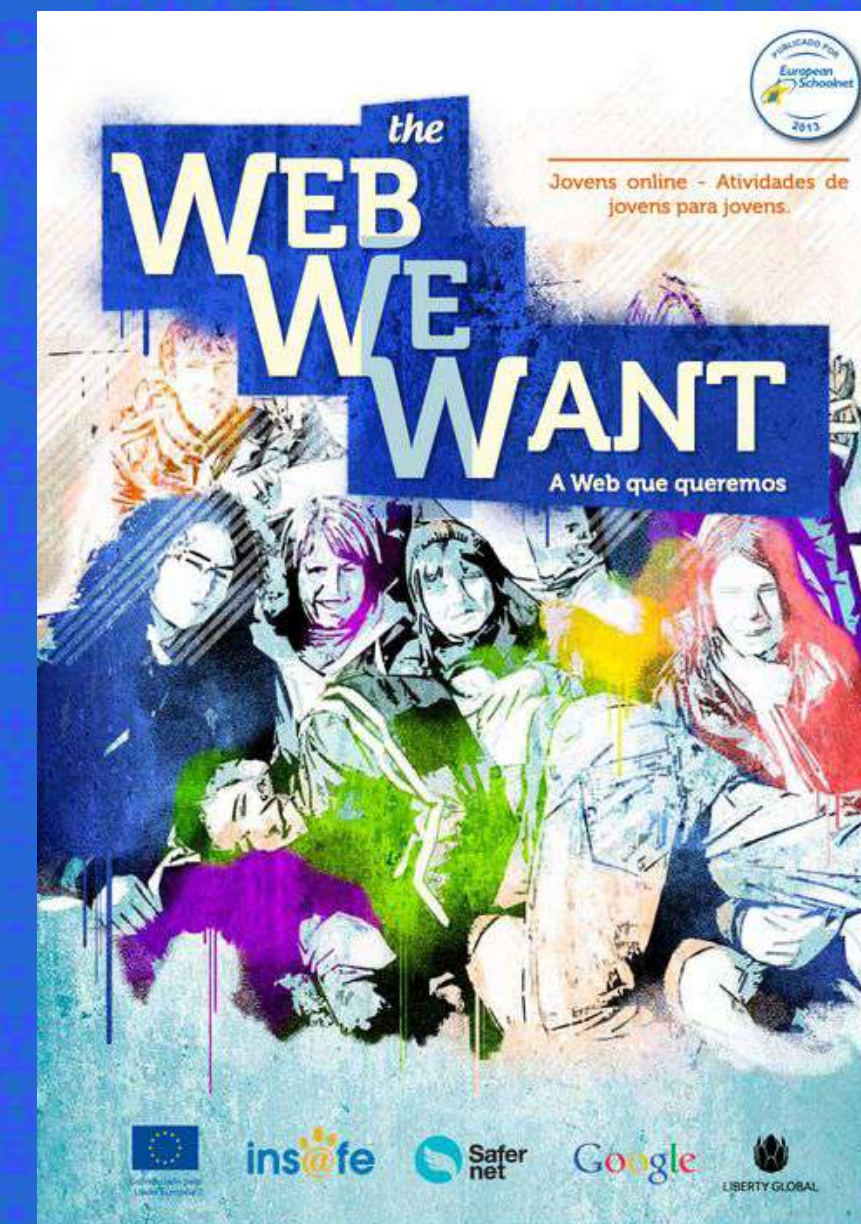


Fonte: [GIPHY](#)

VAMOS APRENDER?

# **CONHEÇA OUTROS CONTEÚDOS USADOS NO PROGRAMA**

[cidadeadigital.org.br](http://cidadeadigital.org.br)





## CRÉDITOS

Este material foi criado  
pela equipe do Cidadão  
Digital 2021

**CIDADÃO**  
**DIGITAL**

## COORDENAÇÃO

Rodrigo Nejm (Diretor de Educação da Safernet Brasil)  
Guilherme Alves (Gerente de Projetos da Safernet Brasil)

## CONTEÚDOS & REVISÃO

Ana Calline (PB), Ana Thereza Quilombola (TO), Bárbara Yamasaki (SP), Gustavo Barreto (PE), Janaína Jenipapo (CE), Larissa Pessoa (AM), Luiz Alfrediano (ES), Nathália Afonso (RJ), Rogério Bié (CE), Tainá Lersch (RS), Tayná Gomes (SE), Victória Pereira (MT), Wilson Guilherme (RO), Yuri Lima (RN)

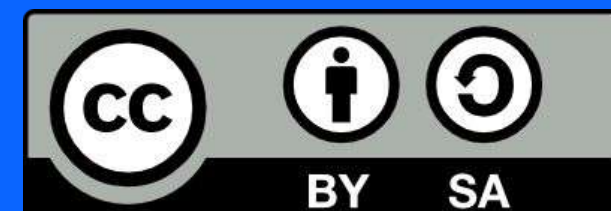
## MENTORIA

Jade Christinne (DF), Isabella Ferro (SC), Lorena Vilas Boas (BA), Manu Halfeld (MG), Manu Oliveira (AL)

## LICENÇA & REPRODUÇÃO



Fonte: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



### VOCÊ TEM O DIREITO DE:

**COMPARTILHAR** - copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

**ADAPTAR** - remixar, transformar e criar a partir do material, para qualquer fim, mesmo que comercial

### DE ACORDO COM OS SEGUINTE TERMOS:

**ATRIBUIÇÃO** - você deve dar o crédito apropriado, prover um link para licença e indicar se mudanças foram feitas. você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso

**COMPARTILHA/IGUAL** - se você remixar, transformar, ou criar a partir do material, tem de distribuir as contribuições sob a mesma licença que o original