

quebrando
osilêncio[®]Teen



A VIDA
NÃO É UM
JOGO

ESTEJA NO CONTROLE DA SUA VIDA ONLINE:
DIGA NÃO À VIOLÊNCIA DIGITAL.

EDITO RIAL



quebrando o silêncio^{Teen}

Quebrando o Silêncio Teen

Edição 2025

Informativo do Ministério da Mulher da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral

Denise Lopes

Paulo Ribeiro

Juan Vargas

Colaboração Especial (Conteúdos)

Adriana Morales - psicóloga clínica e mestre em Educação.

Kimberly Dias - jornalista pós-graduada em Criação Publicitária e Produção Audiovisual.

Leila Fortes - psicóloga clínica, doutora em Psicologia da Educação e especialista em Neurociência, Psicologia positiva e Mindfulness.

Emily Luíza - aluna concluinte do Ensino Médio, escritora e poeta.

Christofer Valenço - neuropsicólogo e psicólogo clínico.

Luciane Patricia Hasse Garcia - graduanda em Psicologia e educadora master pela ESEPAS.

Karyne Mariano Lira Correia - psicóloga clínica e mestre em Psicologia.

Carlise Bulati - advogada especialista em Direito Digital e Proteção de Dados.

Juan Vargas - pastor, graduado em Administração e pós-graduado em Comunicação Corporativa.

Paulo Ribeiro - jornalista pós-graduado em Estudos Teológicos.

Denise Lopes - pedagoga pós-graduada em Terapia Educacional.

Revisão

Paulo Ribeiro

Mairon Hothon - jornalista e mestre em Divulgação Científica

História em Quadrinhos

Texto: Paulo Ribeiro

Ilustração: Fábio Rezende

Projeto Gráfico

Jaime Costa

Ilustrações

Shutterstock

Freepik

Quebrando o Silêncio é um projeto educativo e de prevenção ao abuso e à violência doméstica, promovido anualmente pela Igreja Adventista do Sétimo Dia em oito países da América do Sul (Argentina, Brasil, Bolívia, Chile, Equador, Paraguai, Peru e Uruguai), desde 2002.

A campanha se desenvolve durante todo o ano, mas uma das suas principais ações acontece sempre no quarto sábado do mês de agosto. Este é o "Dia de ênfase contra o abuso e a violência", quando ocorrem passeatas, fóruns, escola de pais, eventos educativos contra a violência e manifestações na América do Sul.

Eu imagino que você nasceu na era digital já aproveitando as facilidades que a tecnologia proporciona, não é mesmo? Já imaginou como seria o Mundo sem telefone ou internet? Pois é, tempos difíceis. Também acredito que, a cada ano, somos surpreendidos com as inovações que chegam, como as mídias digitais e as facilidades da Inteligência Artificial. Contudo é triste saber que não se ganha sempre em todos os lados, pois muitas pessoas usam essas ferramentas para agredir e gerar violência psicológica e até física. Pessoas se escondendo por trás de perfis falsos usando outras como peças de um jogo para sua satisfação pessoal, pelo gosto de manipular, de ter poder ou de se vingar.

A gente não quer que você caia nessa, por isso a revista QS Teen deste ano tem o objetivo de deixar você atento, propor ações de prevenção, novas opções de navegação e trazer uma reflexão de que, embora a gente possa, às vezes, ganhar e perder algumas coisas na vida, nossa vida não é um jogo.

A vida é um presente que vamos abrindo aos poucos e tirando dessa "caixa" aquilo que escolhermos. Então, não escolha jogar com a vida. Descubra a satisfação e a felicidade de escolher viver.

Denise Lopes



QUEBRANDO O SILÊNCIO 2025

O JOGO COMEÇOU



ADRIANA MORALES

Com o avanço da tecnologia e a crescente presença das redes sociais na vida cotidiana, a violência digital tornou-se uma preocupação cada vez mais importante. Esse ambiente virtual, que antes parecia seguro e acolhedor, tem se tornado um espaço onde práticas como assédio online, fake news e discursos de ódio afetam pessoas de todas as idades. Este artigo analisa a violência digital e destaca a importância de tomar decisões conscientes e de autocuidado para se proteger.

É fundamental conhecer e identificar a violência digital. Se você estiver enfrentando alguma situação assim, procure ajuda conversando com seus responsáveis ou alguém de confiança. E se essa pessoa não puder ajudar, talvez seja porque não saiba como lidar com o problema. Não desista: insista até encontrar alguém que possa, junto com você, romper esse ciclo de violência. Lembre-se de que você não está sozinho; sempre há alguém disposto a ajudar.

O QUE É A CIBERVIOLÊNCIA?

A ciberviolência ou violência online ocorre quando tecnologias digitais são usadas para agredir uma pessoa ou um grupo. Você já viu isso acontecer com algum amigo ou conhecido? Assim como qualquer outra forma de agressão, a ciberviolência pode causar sérios impactos psicológicos, emocionais, econômicos, e até prejudicar a reputação de alguém. Em vários países, essa prática já é crime.



Acesse o QR Code para conhecer os fatores que contribuem para violência digital

Identifique os sinais da violência digital para entender como ela pode afetar as pessoas. E se você perceber que, por acaso, está sendo agressivo com alguém, reflita e mude. Todos merecemos respeito, e nunca sabemos os desafios que os outros estão enfrentando. Além disso, somos todos filhos de Deus!

1 em cada 5

jovens já faltou à escola devido a situações de cyberbullying e violência



"Mais de um terço dos jovens de 30 países afirma que já foi vítima de assédio na internet, e 1 em cada 5 já faltou à escola devido a situações de cyberbullying e violência. As redes sociais mais usadas – como Instagram, Snapchat, Twitter ou Facebook – são um lugar comum para o cyberbullying para 7 em cada 10 jovens."

UNICEF
<https://shre.ink/bA02>

OS JOGOS DIGITAIS E A INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO



Os jogos digitais podem influenciar o desenvolvimento de comportamentos, incluindo atitudes violentas, além de moldar hábitos e padrões de interação social. Aqui estão algumas perguntas para refletir sobre como esses jogos podem afetar sua personalidade, sua liberdade de escolha e, acima de tudo, sua felicidade:

VOCÊ ME PERGUNTA: Giuliana, 11 anos: "Todos os jogos são ruins?"	→	EU RESPONDO: <i>Não, claro que não. Mas hoje, quais são os mais populares? Geralmente, são os mais violentos e viciantes. Então, mesmo que nem todos os jogos sejam prejudiciais, muitos adolescentes acabam jogando os mais nocivos.</i>
VOCÊ ME PERGUNTA: Lucas, 15 anos: "Você acha que os jogos nos afastam da realidade?"	→	EU RESPONDO: <i>O abuso e a dependência certamente nos afastam! Eles nos tornam distraídos, dispersos e criam ilusões. Tudo depende do tempo que dedicamos à atividade. Minha sugestão é que aproveite seu tempo com amigos, leia bastante e aprenda coisas novas! Não deixe que o jogo limite sua experiência da vida real, que é rica e cheia de oportunidades maravilhosas para tocar, escutar e aprender.</i>
VOCÊ ME PERGUNTA: Matias, 17 anos, e Melania, 16 anos: "Quais são os jogos mais viciantes?"	→	EU RESPONDO: <i>Os jogos mais viciantes geralmente têm o modelo "freemium" – gratuitos inicialmente, mas que depois exigem pagamentos para avançar de nível ou competir. Esse tipo de jogo pode gerar dependência, da qual é difícil sair, e pode até afetar nossos hábitos diários.</i>

VOCÊ ME PERGUNTA:	EU RESPONDO:
Héctor, 14 anos: "Quanto tempo é recomendável para um adolescente jogar?"	Os médicos da Academia Americana de Pediatria, baseados em um estudo recente, sugerem 2 horas de uso diário. Quando abusamos de algo, como os jogos, nosso corpo e mente sofrem as consequências.
VOCÊ ME PERGUNTA:	EU RESPONDO:
Víctor, 15 anos: "Há diferença na dependência de videogames entre garotos e garotas?"	Sim. A maioria dos dependentes de videogames são meninos. Eles tendem a enfrentar mais dificuldades em socializar quando a dependência se torna um problema.



PENSANDO SOBRE NOSSAS ESCOLHAS DIGITAIS

Não deixe que ninguém escolha por você os conteúdos que consome, mas lembre-se de que seus pais podem ser grandes aliados para ajudar você a fazer escolhas mais seguras e conscientes. Escolha sempre o que o ajuda a crescer em compaixão, paz e felicidade. Lembre-se: conteúdos violentos podem alterar sua visão de mundo e impactar seu bem-estar mental.

"Acima de tudo, cuide dos seus pensamentos, porque eles controlam sua vida." – Provérbios 4:23

Além disso, não permita que as redes sociais definam quem você é ou quem deve ser. Deus conhece cada um de nós profundamente. Cuidado com o uso excessivo de redes sociais e jogos, pois podem causar dependência e prejudicar sua saúde mental.

"Tu criaste todo o meu ser, tanto os meus sentimentos quanto o meu corpo, desde que me formaste no ventre da minha mãe." – Salmos 139:13

Por fim, não ceda à pressão social para assediar virtualmente um colega, e também não permita que agridam você. Use compaixão e paciência para se comunicar, e, se for vítima de agressão, peça ajuda a adultos responsáveis.

"Como escolhidos de Deus, santos e amados, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência." – Colossenses 3:12

ESCOLHAS CONSCIENTES FAZEM A DIFERENÇA

Tomar decisões conscientes no ambiente digital pode transformar nossa experiência online e influenciar positivamente a sociedade. Ao optar por conteúdos que promovam valores e bem-estar, construímos uma internet mais saudável para todos.

Que Deus lhe conceda cada vez mais amor e paz, e o ajude a usar suas escolhas para promover um ambiente digital mais seguro e acolhedor para todos. O Jogo Começou na vida digital: que ele seja jogado com sabedoria e respeito.



Conselhos de autocuidado sobre a ciberviolência



Referências
1 de cada 3 jóvenes dice haber sufrido ciberacoso. UNICEFES, 2019. Disponível em: <https://www.unicef.es/noticia/1-de-cada-3-jovenes-dice-haber-sufrido-ciberacoso>. Acesso em: 16 nov. 2024.

Texto originalmente em espanhol, traduzido para o português por Drielle Gonçalves.

A VIDA NÃO É UM JOGO

◀ KIMBERLY DIAS ▶

Imagine uma escola onde, por trás das telas, os chamados “desafios” e “likes” podem virar armadilhas. Aquilo que começa como uma conversa tranquila ou uma simples zoeira transforma-se num ataque tão dolorido quanto levar um empurrão no corredor. Essa é a realidade de muitos adolescentes que enfrentam bullying e violência digital todos os dias.

Por meio de mensagens, posts e desafios nas redes sociais, essas agressões afetam profundamente a autoestima e a saúde mental, criando um ciclo de pressão constante. Muitas vezes, as vítimas são levadas a participar ou mesmo a reagir sozinhas e em silêncio.

Na era digital, em que quase tudo acontece pelo celular ou computador, o bullying migrou para o ambiente online, tornando-se ainda mais difícil de controlar ou interromper. O impacto? A dor de um comentário cruel, a vergonha de um vídeo exposto sem consentimento ou o medo de uma ameaça virtual podem marcar uma pessoa para a vida toda. Essas agressões, embora invisíveis, são tão devastadoras quanto um golpe físico.

Com isso em mente, a série “-10: A Vida Não É Um Jogo”, disponível na plataforma Feliz7Play, explora esse universo complexo e assustador da violência digital. Na pri-

meira temporada, a trama revelou como a tecnologia pode ser usada para manipular, mostrando adolescentes envolvidos em um jogo chamado -10, em que tinham que cumprir tarefas perigosas e humilhantes, comandados por administradores anônimos. A série fez um importante alerta para o público jovem sobre os riscos de se envolver em “brincadeiras” online que escondem graves perigos.

Agora, na segunda temporada, o jogo retorna ainda mais sombrio e ameaçador. Os adolescentes enfrentam uma nova versão do desafio, com tarefas mais arriscadas e consequências que ultrapassam o mundo virtual, afetando suas vidas pessoais e sociais. O mais assustador? Desta vez, o “jogo” coloca não apenas os jogadores em perigo, mas também aqueles ao seu redor. A série aprofunda a reflexão sobre como a violência digital pode invadir todos os aspectos da vida de uma pessoa, comprometendo até mesmo o ambiente familiar e as amizades.

Então, sabe aquelas dicas que a gente já ouviu várias vezes, mas que nunca é demais lembrar? Pois é, elas realmente fazem toda a diferença, principalmente quando queremos nos prevenir de qualquer tipo de violência digital.

COMO LIDAR COM SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DIGITAL?

Aqui vão algumas dicas que podem ajudar

1

CONVERSE COM ALGUÉM DE CONFIANÇA:

Não enfrente o problema sozinho. Compartilhe com um amigo, professor ou familiar. Às vezes, dividir o que está acontecendo pode trazer apoio e novas ideias de como lidar com a situação.

2

NÃO ALIMENTE O HATE:

Responder ao agressor ou dar atenção para os comentários negativos pode piorar a situação. Em vez disso, tente bloquear a pessoa e evitar interações que possam alimentar essa violência.

3

SAIBA QUE A CULPA NÃO É SUA:

Ser vítima de qualquer tipo de violência nunca é culpa da pessoa que está sendo atacada. Ninguém merece passar por isso, e não há justificativa para esse tipo de comportamento.

4

DENUNCIE:

As redes sociais oferecem opções para denunciar conteúdos inapropriados ou abusivos. Não tenha medo de usá-las. O importante é que você se sinta seguro(a) e protegido(a) no ambiente virtual.

5

INVISTA NAS RELAÇÕES OFFLINE:

Estar perto de pessoas que o apoiam fora do mundo digital pode fazer toda a diferença. Busque atividades e relacionamentos que façam você se sentir bem e que estejam livres da pressão online.

6

TIRE PRINT DE TUDO:

Sempre que possível, tire prints ou capture evidências dos ataques virtuais. Isso pode ser útil se você decidir denunciar formalmente ou envolver autoridades.

7

AJUSTE SUAS CONFIGURAÇÕES DE PRIVACIDADE:

Revise as configurações de privacidade nas suas redes sociais. Limite quem pode ver suas postagens e quem pode entrar em contato com você, reduzindo a exposição a potenciais agressores.

8

FORTALEÇA SUA AUTOESTIMA:

Envolva-se em atividades que ajudem a construir sua confiança, como hobbies, esportes ou projetos criativos. Isso pode ajudar a lidar com os efeitos emocionais das agressões online.

9

PROCURE AJUDA PROFISSIONAL:

Se o bullying digital estiver afetando sua saúde mental, considere buscar apoio de um psicólogo ou conselheiro. Falar com um profissional pode ajudar a lidar melhor com o estresse e a ansiedade causados pelas agressões.

10

LEMBRE-SE DE QUE O MUNDO ONLINE NÃO DEFINE QUEM VOCÊ É:

As redes sociais podem distorcer a realidade, mas seu valor como pessoa não depende de comentários, curtidas ou da opinião dos outros. Focar em quem você é fora do ambiente digital pode ajudar você a se fortalecer diante dessas situações.



VOCÊ ESTÁ REALMENTE SEGURO ONLINE?

Descubra os segredos e perigos na série "-10: A Vida Não É Um Jogo"! **Escaneie o QR Code e assista agora!**



Teste

VOCÊ É FÃ OU HATER NA INTERNET?

Escaneie o QR Code e descubra se o seu perfil online é mais passivo, fã dedicado ou hater.



CILADA

ILUSTRAÇÃO:
FÁBIO REZENDE

Tenho 13 anos e, vou ser sincera, adoro usar o celular. Mas sempre tive meus pais como amigos.

Nunca precisei esconder nada deles, porque a gente sempre conversou muito. Eles têm acesso às minhas redes sociais, e eu sei que isso é importante pra minha segurança.

Quando eu tinha 10 anos, meu pai entrou no meu quarto pra dar uma olhada no meu celular, como ele fazia de vez em quando, só pra ter certeza de que ninguém estava tentando me fazer mal online.

E essa garota? fotos de família, muitos colegas de sala... parece tudo em ordem.

Mas várias amigas estão conectadas... será que eu ou ela aceitamos esse pedido sem perceber?

Passados alguns dias...

Pai, mãe... posso mostrar uma coisa?

Claro, o que foi?

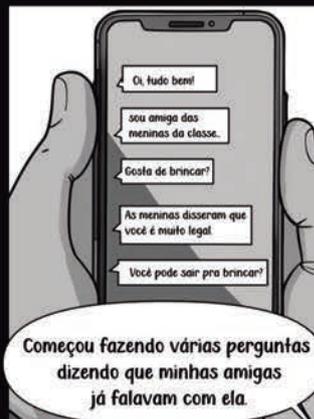
Essa menina aqui está querendo me ligar. Ela perguntou se eu estava sozinha e pediu pra eu atender no banheiro pra mostrar um jogo.



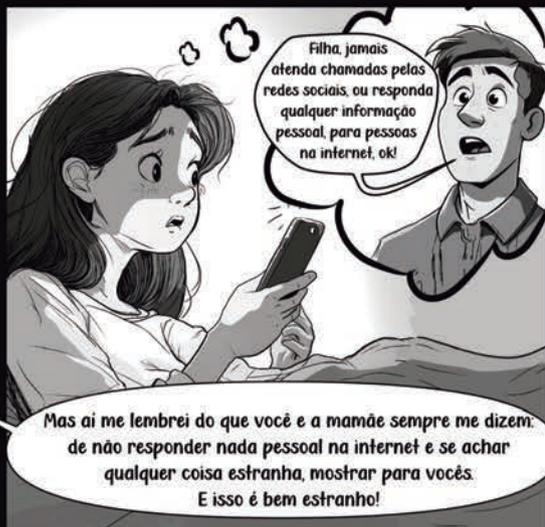
Sério?!
e como isso começou?



Alguns dias atrás, eu estava conversando com minhas amigas pela internet e essa "menina" me chamou.

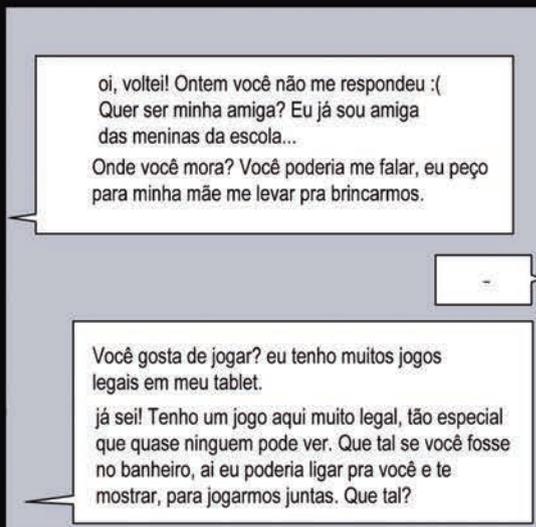


Começou fazendo várias perguntas dizendo que minhas amigas já falavam com ela.



Filha, jamais atenda chamadas pelas redes sociais, ou responda qualquer informação pessoal, para pessoas na internet, ok!

Mas aí me lembrei do que você e a mamãe sempre me dizem de não responder nada pessoal na internet e se achar qualquer coisa estranha, mostrar para vocês. E isso é bem estranho!



oi, volte! Ontem você não me respondeu :(Quer ser minha amiga? Eu já sou amiga das meninas da escola... Onde você mora? Você poderia me falar, eu peço para minha mãe me levar pra brincarmos.

Você gosta de jogar? eu tenho muitos jogos legais em meu tablet.

já sei! Tenho um jogo aqui muito legal, tão especial que quase ninguém pode ver. Que tal se você fosse no banheiro, aí eu poderia ligar pra você e te mostrar, para jogarmos juntas. Que tal?



Então resolvi mostrar isso a vocês, porque não conheço essa menina, e ela me pediu para eu ir ao banheiro para que ela possa me mostrar um jogo?



Pode deixar, filha, vamos descobrir quem é, iremos continuar a conversa aqui. Vamos fazer com que ligue e saberemos quem realmente é.

Tampamos a câmera para que ele não nos visse de início e, logo nos primeiros minutos, começou a fazer coisas inadequadas.



Obrigada pelas orientações que vocês sempre me dão sobre como me proteger na internet.

Sinto que esses conselhos demonstram o cuidado, a proteção e o amor que vocês têm por mim.



Desde que ganhei meu celular, meus pais sempre me ajudaram com dicas sobre quais apps, sites e jogos eram seguros pra mim.



Isso me ajudou a usar o celular de um jeito mais tranquilo e seguro.



Estamos muito agradecidos e orgulhosos de você, filha!

Deus nos abençoou com uma ótima filha!



Obrigada, amo vocês! Eu só não atendi, porque me lembrei do que sempre me falam, e não devemos esconder nada dos nossos pais!

Tudo isso aconteceu no mesmo dia, antes mesmo de eu contar pras minhas amigas.



Alguns dias depois, na escola.



Professora, eu gostaria de agradecer a Deus esta manhã, pois Ele me protegeu de ser assediada por um homem mau que se passou por uma amiga na minha rede social.

Ei, isso aconteceu comigo também!
Esse homem se passou por uma amiguinha, ele me chamou pra atender uma ligação sozinha também, mas ainda bem que quando percebi que ele ia fazer coisas feias, desliguei e sai correndo, mas tive vergonha de contar para meus pais.



Que bom que todas estão bem!

Se alguma coisa estranha acontecer, procurem seus pais ou responsáveis. Não tenham medo ou vergonha.

Posso contar com vocês? Sempre irão procurar seus pais?



SIIIIIIIIIIMMMMM!!!



Hoje, mesmo depois de alguns anos, eu e minhas amigas ainda seguimos aprendendo a nos proteger. E entendemos que nossos pais podem ser os melhores aliados pra ajudar a gente a ficar longe de ciladas.

FIM



JUVENTUDE
CONECTADA,
FERIDA
INVISÍVEL



LEILA FORTES E EMILY LUIZA

Vivemos mais conectados do que nunca. Dos 8 bilhões de pessoas no mundo, 66% utilizam a rede mundial de computadores. Somente em 2024, mais de 97 milhões de novos usuários começaram a acessar o universo digital por meio de computadores ou smartphones, segundo o *relatório Digital 2024: Global Overview Report*.



DA POPULAÇÃO MUNDIAL,
66% UTILIZAM
 A INTERNET

E embora a internet ofereça muitas facilidades de autonomia, como o acesso rápido à informação e às novas formas de aprendizagem e o compartilhamento da nossa opinião, ela também nos expõe a diversos problemas nas relações online. O anonimato, por exemplo, tem levado ao aumento de comportamentos agressivos e hostis, uma vez que as pessoas se sentem menos responsabilizadas por suas atitudes.

O poema da Emily Luíza, de apenas 18 anos, ilustra bem o impacto devastador do assédio digital:

*"O que devo fazer?
Tudo isso começou quando abri
minhas redes sociais e li comentários
me diminuindo por causa de uma
postagem, uma foto minha sem filtros
Diziam eles: 'se mata', 'suicídio é a so-
lução', 'alguém me cega'.
(...) Me tranco em meu quarto escuro
Tentando me autoconhecer
Que sentimento obscuro
Eu só queria mesmo é viver."*

Para ler o poema completo, aponte a câmera do seu celular para o QR abaixo:



A violência digital, praticada em forma de comentários negativos, unfollow, exclusão e perseguição, pode gerar ansiedade, depressão, isolamento, dificuldade de convivência e até pensamentos suicidas.

Além disso, estresse contínuo afeta nossa rotina no colégio, no relacionamento com outras pessoas e até a saúde física, com insônia e problemas alimentares.

Para este tipo de violência exige-se que entendamos a importância de ter uma saúde emocional saudável. Entender quem somos e o valor que temos nos permite lidar melhor com as agressões que recebemos e, assim, estar em um ambiente mais equilibrado. O bem-estar digital começa quando nos respeitamos e aceitamos, sem depender da aprovação dos outros, afinal de contas, a pessoa fala do que ela está cheia, não do que você realmente é!





SABENDO



ENFRENTAR



O INIMIGO

O aumento da violência digital está relacionado à busca de validação nas redes sociais, quando muitos adolescentes e jovens sentem-se pressionados a obter "likes", seguidores e comentários positivos. O anonimato, muitas vezes, favorece comportamentos agressivos, já que os agressores não se sentem responsáveis pelas palavras que proferem. Um bom exemplo de literatura sobre o nosso debate é o 'Normose', de Weill e Crema (2014), que alerta sobre a normalização de comportamentos destrutivos, como violência e consumismo, e convida os leitores a questionar essa "normalidade" e a buscar uma vida que valorize a autenticidade, o crescimento pessoal e a harmonia interior, em vez de se submeter cegamente aos padrões sociais impostos.

Quando alguém se destaca, seja pela originalidade, criatividade ou sucesso, infelizmente, algumas pessoas reagem tentando puxar essa pessoa para baixo, ao invés de buscar sua própria evolução. É importante entender que atacar alguém para ter visibilidade ou ganhar curtidas não traz verdadeira realização. Pelo contrário, só causa dor a quem é atacado e revela a falta de autoestima de quem faz isso.



A prevenção da violência digital começa com atitudes simples e poderosas, como manter a privacidade online, ser cauteloso ao interagir com desconhecidos e, principalmente, não se deixar levar pela pressão de ter a vida "perfeita" que as redes sociais muitas vezes impõem. São dicas que,

mesmo parecendo meio clichês, sempre valem a pena lembrar.

Além disso, é importante saber como se comportar quando se presencia bullying digital, denunciando situações de abuso e procurando o apoio de um adulto de confiança. O diálogo sobre segurança digital deve ser constante, e a educação sobre como se proteger online é essencial para criar um ambiente virtual mais seguro para todos.

PREVENINDO O PIOR



DENUNCIE

A internet é uma ferramenta poderosa que pode ser usada para aprender, crescer e se conectar, mas é necessário estar consciente dos perigos que ela pode representar. Ao focarmos no autoconhecimento e no respeito mútuo, vamos construir um ambiente digital mais seguro e de respeito. Resgatar essa essência é o primeiro passo para construir uma vida de coragem, autenticidade e amor verdadeiro — por nós mesmos e por aqueles que amamos.

"Ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento."

Eleanor Roosevelt



Referências:

- BAUMAN, ZYGMUNT. Sobre educação e juventude: conversas com Riccardo Mazzeo. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.
- CHILDHOOD BRASIL. (2021). Prevenção à violência sexual online: O papel das escolas na proteção de crianças e adolescentes. Recuperado de <https://www.childhood.org.br>
- FORD, DEBBIE. O Lado Sombrio dos Buscadores de Luz. Cultrix, 2011.
- JUNG, C. G. Aion. Researches into the Phenomenology of the Self. Princeton University Press, 1979.
- MACHADO, B., CARIDADE, S., ARAÚJO, I., & FÁBIO, P. (2021). Mapping the Cyber Interpersonal Violence among Young Populations. A Scoping Review. Societies, 11(5), 207. Disponível em MDPI Societies.
- MELO, FÁBIO DE. Quem me roubou de mim? O sequestro da subjetividade e o desafio de ser pessoa. 74. ed. São Paulo: SP: Cianção Nova, 2009.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (MEC). (2020). Internet segura: Diretrizes para escolas e professores sobre o uso responsável da tecnologia. <https://www.gov.br/mec/pt-br>
- DIGITAL 2024: GLOBAL OVERVIEW REPORT. (2024). <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- UNICEF. (2021). Como proteger as crianças e adolescentes da violência digital: Orientações para educadores e escolas. <https://www.unicef.org/br>
- WEIL, PIERRE; LELOUP, JEAN-YVÈS; CREMA, ROBERTO. Normose: a patologia da normalidade. Petrópolis: Vozes, 2014.

EFEITOS DA

VIOLÊNCIA DIGITAL

A violência digital afeta o aspecto psicológico dos indivíduos de forma tão profunda quanto a violência física. A grande e cruel diferença é que, na esfera digital, as ameaças não têm limites de tempo e podem surgir a qualquer momento, intensificando o medo, a ansiedade e o sentimento de insegurança.

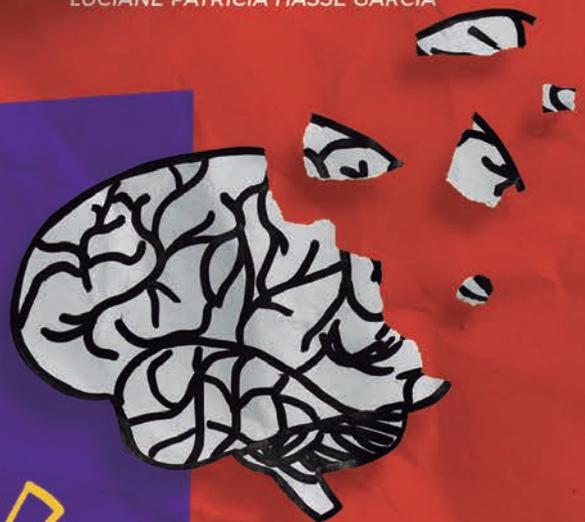


NO AMBIENTE
DIGITAL

CHRISTOFER WILLIAM PELLINI VALENÇO
LUCIANE PATRÍCIA HASSE GARCIA



Para melhor compreender os efeitos deste tipo de violência, é importante explorar como o cérebro humano processa emoções e sensações e o que afeta nossa resposta a esse tipo de agressão. Substâncias neuroquímicas, como dopamina, endorfina, oxitocina, cortisol e serotonina desempenham papéis específicos nessa dinâmica.



QUADRO DE NEUROQUÍMICOS E SUAS FUNÇÕES



DOPAMINA

Substância associada à motivação e recompensa, proporciona prazer imediato. É liberada especialmente em atividades como conquistar algo, formar vínculos, comer e sentir-se aceito.



ENDORFINA

Produz sensações de felicidade, calma e paz, geralmente liberadas através de exercícios físicos e risadas, atuando como neutralizadoras de ansiedade, estresse e dor.



OXITOCINA

Conhecida como o "neuroquímico do vínculo", promove sensação de amor e segurança, incentivando a confiança e a proximidade com outras pessoas.



CORTISOL

Liberado em situações de perigo, prepara o organismo para "lutar ou fugir". Em contextos de violência digital, mantém o nível de estresse elevado, sem a possibilidade de reação física imediata, o que agrava o impacto emocional.



SEROTONINA

Promove contentamento, orgulho e felicidade, associada a interações sociais saudáveis e atividades que apreciamos, incentivando a busca por experiências positivas e a conquista de respeito.

IMPACTOS PSICOLÓGICOS E FÍSICOS

A violência digital desencadeia reações emocionais intensas, pois o cérebro identifica uma ameaça ao bem-estar e aumenta os níveis de cortisol para preparar o corpo para reagir. Como a ameaça é virtual, essa preparação não se dissipa com respostas físicas como ocorreria em ameaças presenciais; resultando em um estresse contínuo.

A repetição constante desses episódios pode levar a transtornos como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e afetar o autoconceito, como baixa autoestima e sentimentos de inadequação e isolamento. Tais condições podem inclusive incentivar comportamentos de autolesão e até pensamentos suicidas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) ressalta que a violência digital aumenta significativamente o risco de suicídio, especialmente entre adolescentes. Jovens que vivenciam bullying digital têm o dobro de chance de desenvolver ideiação suicida em comparação aos que não sofrem tais abusos.

As relações que geram ansiedade elevam os níveis de cortisol e estimulam o isolamento. O uso indiscriminado de aparelhos digitais, especialmente celulares, promovem uma dependência de dopamina que resulta em sentimentos de tédio e falta de perspectiva quando não utilizados. Esse ciclo vicioso leva os seres humanos a buscarem novamente o mesmo estímulo, formando assim um padrão de dependência.



IMPACTOS SOCIAIS

Além dos danos psicológicos, a violência digital traz consequências sociais. É comum que a vítima se isole de amigos e familiares por vergonha ou medo, retirando-se de seu círculo de apoio. Esse isolamento pode ser um sinal precoce de sofrimento, indicando que a pessoa está vivenciando alguma forma de abuso online.

Práticas como o cancelamento, que envolvem exclusão e linchamento digital, estão entre as formas mais severas de violência online. O cancelamento ocorre quando um grupo de pessoas expõe e estigmatiza o perfil de alguém, muitas vezes usando opiniões fora de contexto. Esse tipo de in-

justiça pode extrapolar o ambiente virtual e resultar em ataques presenciais, aumentando o sofrimento da vítima.

Para promover atitudes positivas em relação aos relacionamentos presenciais e virtuais, é essencial que a pessoa esteja rodeada de um bom círculo social. Amigos, pais e familiares devem sair da posição de acusadores e juizes, adotando uma postura mais empática e acolhedora.

COMO PREVENIR E ENFRENTAR A VIOLÊNCIA DIGITAL

1 REDE DE APOIO

- **Comunicação Aberta:** Mantenha diálogos com familiares e amigos de confiança, compartilhando experiências e buscando orientação.
- **ONGs e Organizações Especializadas:** Instituições como a SaferNet oferecem orientação jurídica e psicológica para vítimas de violência digital, além de suporte de segurança online.



2 CUIDADOS COM A PRIVACIDADE

- **Evitar o Compartilhamento de Fotos Íntimas:** Preserve informações pessoais e imagens íntimas, evitando situações que possam ser usadas para constrangimento futuro.

- **Segurança de Dados:** Revise as configurações de privacidade em redes sociais e ative a autenticação em duas etapas para proteção adicional em seu smartphone e computador.



3 GERENCIAMENTO EMOCIONAL

- **Controle das Emoções:** Evite responder a ataques movido(a) pelas emoções, pois isso pode estimular a situação e deixá-lo(a) mais vulnerável.

A violência digital pode parecer invisível, mas seus impactos são profundos e duradouros. Ao adotar medidas de proteção, fortalecer redes de apoio e buscar ajuda, é possível enfrentar e superar os efeitos dessa forma de violência.

EDUCAÇÃO DIGITAL É FUNDAMENTAL!

Não existe anonimato na internet, seja usando VPN ou navegação anônima. Tenha cuidado em quem você confia online. Sua intimidade física e emocional é preciosa para ser divulgada, compartilhada ou vendida.

Uma vez online, essas imagens podem permanecer para sempre, e poderão ser manipuladas por Inteligência Artificial e comercializadas. Você não é um produto; não aja como um.

Troque a felicidade eufórica (dopamina) por felicidade plena (serotonina).

Troque ansiedade (cortisol) por vínculo (oxitocina) e risadas (endorfina).

Você tem a decisão em suas mãos. Estamos aqui para apoiar atitudes positivas e ajudar a diminuir comportamentos nocivos.

LUZ NA ESCURIDÃO



O documentário "Meu Sol", em sintonia com a música de mesmo nome, reúne histórias reais de pessoas profundamente impactadas por essa canção. Ele aborda temas como saúde mental, medos e sonhos para o futuro — um futuro que se estende além do quarto escuro, lá fora, onde há luz e esperança.

ASSISTA AGORA

Aponte sua câmera para o QR code e mergulhe nessas histórias inspiradoras!



Referência
KANG, Shimi. Tecnologia na infância: criando hábitos saudáveis para as crianças em um mundo digital. Shimi Kang; tradução Tássia Carvalho. 1.ed São Paulo: Editora Melhoramentos, 2021.

Além dos LIKES



KARYNE LIRA

Ela se arruma toda, organiza seu cantinho preferido do quarto, ajusta a luz, faz uma selfie e compartilha um "bom dia" nos stories. É assim que começa o dia de muitos adolescentes em suas redes sociais. Quantos likes chegarão nos próximos minutos? Será que alguém vai comentar?

Todos desejamos ser aceitos e aprovados. Você deseja, eu desejo, até aquele garoto que parece fazer de tudo para que as pessoas fiquem longe dele também deseja. A forma como os outros reagem a nós impacta profundamente a construção da nossa própria ideia sobre quem somos e, por isso, desejar aceitação é algo muito natural. O que não é natural é lidar com a expectativa da reação das pessoas.

No passado, quando não havia redes sociais, nossas expectativas de aprovação estavam voltadas para uma quantidade bem menor de pessoas (nossa família, professores e colegas da escola, por exemplo). Hoje, a situação é totalmente diferente.

Estudos indicam uma relação entre a exposição à internet e a insatisfação com o próprio corpo. Eles também apontam as redes sociais como um terreno fértil para o desenvolvimento do narcisismo (Young e Abreu, 2019). Precisamos falar sobre isso!





Padrões Irrealistas

As mídias em geral sempre contribuíram para a formação de padrões idealizados (e inatingíveis) na mente humana. Mesmo quando o que se tinha eram apenas os livros de romance (sem séries de streamings ou filmes de Hollywood), eles já influenciavam adolescentes e jovens com ideias nada realistas. No livro 'Conselhos Sobre Educação', escrito no século XIX, a autora comenta sobre o efeito prejudi-

cial dos livros de romance na mentes das mulheres. Ela chega a dizer que "elas [as leitoras] constroem castelos no ar, e vivem num mundo irreal e imaginário" (WHITE, 2002, p.21), tendo muita dificuldade em lidar com as coisas práticas da vida real.

A necessidade de sermos aceitos e aprovados nos leva à prática da comparação – comparamo-nos com os outros como forma de avaliar o quanto estamos adequados para sermos aceitos e aprovados. Você já entendeu o problema que existe aqui? As comparações se tornam muito mais possíveis e prejudiciais em um tempo onde estamos apenas a um clique da vida "maravilhosa" que as pessoas compartilham nas redes sociais.

O próximo passo é começar a se conformar, imitando aqueles com quem nos comparamos. E aqui, muita gente perde algo lindo e especial que se chama "autenticidade".

SAÚDE MENTAL EM RISCO

A autenticidade é desenvolvida quando o ambiente em que crescemos e nos desenvolvemos dá espaço para nos expressarmos e realizarmos nossas atividades à nossa maneira, ainda que existam regras nesse ambiente (pois todo ambiente saudável possui regras). Mas, com a ilusão causada pelas mídias, parece haver um padrão ideal para tudo – para o corpo, para os relacionamentos, para o jeito de se vestir, para a forma de pensar, etc.

Consequentemente, muitos, especialmente os mais jovens, têm sofrido de

angústia, depressão, baixa autoestima e distorção da própria imagem, entre outros problemas de saúde física e mental. Diante disso, o uso moderado e inteligente das redes sociais se torna cada vez mais necessário. Uma forma de fazer isso é usar as redes por períodos de tempo limitados e escolher criteriosamente quem seguimos ou o que acompanhamos na internet.

A satisfação com a vida está muito além dos likes. Só podemos experimentá-la quando conhecemos e aceitamos quem somos e quais são nossos valores. É aí que nos tornamos mais aptos a resistir às pressões do mundo digital.

Referência

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre, RS: Artmed, 2019.
WHITE, Ellen. Conselhos Sobre Educação. Tatui, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2002.



Galeria das EMOÇÕES



entendendo nossas
emoções nas redes
com propósito

Nesta atividade, vamos refletir sobre como nos sentimos ao interagir nas redes sociais e o que essas emoções podem ensinar sobre nosso relacionamento com Deus, com os outros e conosco mesmos. **O objetivo é entender melhor nossas emoções com base em valores cristãos, ajudando a fortalecer nossa fé e nosso bem-estar nas redes.**

INS TRU ÇÕES

- 1 Leia cada situação e marque o emoji que mais combina com o que você sente.
- 2 Pense no motivo dessa emoção e, ao lado, escreva uma palavra ou versículo que inspire você a lidar melhor com a situação.
- 3 No final, use as reflexões para descobrir como tornar suas interações mais saudáveis e cheias de propósito.

SITUAÇÃO ONLINE	EMOTICONS/EMOJIS DISPONÍVEIS	MARQUE O EMOJI QUE REPRESENTA SUA EMOÇÃO	PALAVRA/VERSÍCULO QUE TE INSPIRA
Receber curtidas em um post	 FELIZ	 SATISFEITO	 INDIFERENTE
Ler um comentário negativo	 TRISTE	 IRRITADO	 DESAPONTADO
Ver postagens inspiradoras	 MOTIVADO	 FELIZ	 SURPRESO
Não receber resposta em uma mensagem	 CHATEADO	 CONFUSO	 INDIFERENTE
Ser marcado em uma foto sem permissão	 DESCONFORTÁVEL	 IRRITADO	 ENVERGONHADO
Ver amigos reunidos sem você	 EXCLUÍDO	 INDIFERENTE	 FELIZ POR ELES
Receber uma mensagem de apoio	 GRATO	 EMOCIONADO	 CONFORTADO
Ver postagens que parecem "perfeitas"	 INDIFERENTE	 TRISTE	 INSEGURO



Essa Galeria de Emoções é mais do que só analisar o que sentimos. É uma chance de construir uma relação saudável com o mundo digital, colocando Cristo no centro.

IDENTIFIQUE SEUS VALORES: Quais emoções se repetiram? Essas reações estão de acordo com o que Jesus ensinou sobre amor, paz e aceitação? Se não, como você pode se sentir mais confiante e em paz na presença de Deus enquanto usa as redes?

PRATIQUE GRATIDÃO E AUTOCUIDADO: Reserve um momento para agradecer por algo legal que as redes trouxeram. Lembre-se de que seu valor não vem de curtidas ou comentários, mas da presença de Deus em sua vida. "Não vivam como vivem as pessoas deste mundo, mas deixem que Deus os transforme por meio de uma completa mudança da mente de vocês..." (Romanos 12:2).

CULTIVE BOAS RELAÇÕES: Como você pode usar as redes para espalhar amor, respeito e empatia? Pense em formas de transformar suas emoções em posts positivos que inspirem seus amigos a refletirem o caráter de Cristo.

PROCURE CONSELHOS NA BÍBLIA: Leia Provérbios 4:23 ("Tenha cuidado com o que você pensa, pois a sua vida é dirigida pelos seus pensamentos") e reflita sobre como isso pode guiar suas interações e ajudar a fortalecer seu coração.



ALERTA DIGI TAL

CARLISE BULATI

Como vimos nos outros textos, a tecnologia – especialmente a internet – faz parte do seu dia a dia, adolescente. Por isso, é fundamental conversarmos sobre como você e seus amigos podem se proteger nesse universo digital. Afinal, embora a internet seja uma ferramenta incrível, ela também apresenta desafios únicos para quem está em pleno crescimento, destacando a importância de princípios como respeito, igualdade, e direitos essenciais, incluindo a não discriminação e o direito ao desenvolvimento saudável.

**PROTEJA-SE
NO UNIVERSO
DIGITAL.**

ALERTA

Estar conectado pode expor a gente a conteúdos que nem sempre são legais para a nossa saúde, e, às vezes, até nos colocar em situações de violência digital – seja incentivando comportamentos ruins ou tornando a gente vítima disso. Pensando nisso, aqui vão algumas dicas para usar a internet de forma mais segura:

1. EDUCAÇÃO DIGITAL E DIÁLOGO ABERTO COM A FAMÍLIA:

Conversar com pais ou responsáveis sobre o que acontece online faz toda a diferença. Quanto mais você cresce, mais liberdade na internet você tem, mas é importante que isso venha com segurança e responsabilidade. Trocar ideias e pedir conselhos ajuda a entender como evitar problemas e usar a internet do jeito certo.

2. CELULARES E TELAS NAS ESCOLAS:

Uma pesquisa de 2024, feita pela Digital Futures for Children junto com a London School of Economics, mostrou como diferentes países lidam com o uso de celulares nas escolas. Na Inglaterra, escolas que restringiram o uso de celulares tiveram resultados superpositivos. Já na Colômbia, cada

escola cria suas próprias regras. No Brasil, uma lei de janeiro de 2025 proibiu o uso de celulares por alunos da educação básica durante as aulas, recreios e intervalos, salvo para fins pedagógicos ou necessidades específicas. O objetivo de todos? Encontrar um equilíbrio que proteja a saúde e o aprendizado de quem estuda.

3. CUIDADO COM O “SHARENTING”:

Você já ouviu falar desse termo? É quando os pais postam demais sobre os filhos nas redes sociais. O problema é que isso pode acabar expondo informações que pessoas mal-intencionadas podem usar. Vale a pena conversar sobre isso com a sua família e pensar no que é saudável compartilhar online.

4. USO RESPONSÁVEL DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA):

A IA está em todo lugar – nos algoritmos das redes sociais, nos apps que usamos, e até em jogos. Mas você sabia que nem sempre adolescentes e crianças são lembrados nas discussões sobre como a IA deve ser usada? A UNICEF chamou atenção para isso, porque a IA pode impactar diretamente a gente. Ficar atento e aprender mais sobre esse tema é um jeito de entender como ele afeta sua vida e o que você pode fazer para lidar melhor com isso.

BLOQUEIA

VAZOUU

ATENÇÃO! PERIGO!

FOLDER

Esses quatro tópicos têm algo em comum: a necessidade de proteger a sua saúde física e mental no uso das tecnologias.

System error !

Ok

not today

Como você está sempre muito conectado e em uma fase de desenvolvimento, isso lhe traz um grande desafio: ficar exposto a influenciadores e celebridades que constroem suas carreiras com base na popularidade e na quantidade de curtidas. Isso acaba criando uma pressão e uma comparação constante, o que pode causar insegurança e ansiedade — e, muitas vezes, nem percebemos o tempo que passamos nessas redes.

Outro ponto é o design persuasivo das plataformas, que “prendem” você na tela. Redes sociais e plataformas utilizam feeds infinitos para que o conteúdo nunca termine, sempre com algo novo para deixar você interessado. Será que isso é coincidência? Ou será que foi pensado para que você fique o tempo todo conectado?

Considerando tudo isso, é essencial garantir a integridade física e mental dos jovens na rede. A Convenção sobre os Direitos da Criança, no Comentário Geral n° 25, artigo

96, diz: “Os Estados Partes devem criar regulações contra perigos conhecidos e considerar de forma proativa pesquisas e evidências emergentes no setor de saúde pública, para evitar a difusão de desinformação e materiais e serviços que possam prejudicar a saúde mental ou física de crianças. Medidas também podem ser necessárias para evitar o envolvimento insalubre em jogos digitais ou redes sociais, como a regulação que veda o design digital que prejudica o desenvolvimento e os direitos das crianças.”

Para fechar esse papo, saiba que o uso das novas tecnologias faz parte do seu cotidiano, o dia inteiro. Mas, o mais importante é nunca esquecer que cuidar da sua saúde física e mental, assim como a dos outros, deve ser prioridade. Afinal de contas, a segurança de todos é o que realmente importa!

Fique sempre atento, em Alerta Digital!



Referência
Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil. TIC Kids Online Brasil 2019. Survey on Internet use by children in Brazil. ICT Kids Online Brazil 2019 / Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. - 1. ed. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2020.

RAHALI, Miriam et al. Políticas de smartphones nas escolas: O que as evidências dizem? The London School of Economics and Political Science, 2024. Disponível em: <https://www.digital-futures-for-children.net/smartphone-policies>. Acesso em: 12 dez. 2024.

AMEAÇA IDENTIFICADA

Você sabe quando está em perigo na internet?

OBJETIVO: Avaliar o seu conhecimento e habilidade para identificar situações perigosas online e tomar decisões seguras. Este quiz é baseado em cenários realistas que incentivam uma visão crítica sobre comportamentos nas redes sociais.

1 Você observa que uma colega de escola está sendo ridicularizada em um grupo de mensagens. Diariamente, compartilham fotos dela com comentários negativos. O que você faz?

- A) Ignora, pois não foi você quem começou e não quer se envolver.
- B) Sai do grupo e fala com um professor ou adulto de confiança.
- C) Confronta diretamente os colegas no grupo para que parem.

2 Você vê um post viral em uma rede social dizendo que uma doença grave está se espalhando em sua cidade. Nos comentários, muitos estão alarmados e compartilham o post, mas não há informações oficiais. O que você faz?

- A) Compartilha para "alertar" seus seguidores, pois é melhor prevenir do que remediar.
- B) Verifica em fontes confiáveis, como sites de notícias e autoridades locais.
- C) Comenta no post perguntando se alguém tem fontes confiáveis sobre o assunto.

3 Em um momento difícil, você recebe uma mensagem de uma pessoa desconhecida dizendo que "entende o que você está passando" e oferecendo apoio, mas pedindo informações pessoais para "ajudar melhor". Como você reage?

- A) Responde com desconfiança, sem fornecer informações pessoais, e bloqueia a pessoa.
- B) Conta sobre seus problemas, mas evita dar detalhes pessoais.
- C) Bloqueia imediatamente, pois sabe que o apoio emocional verdadeiro deve vir de pessoas que conhece.

4 Você percebe que um amigo compartilhou a localização de vocês em tempo real em uma rede social, sem avisar você. O que você faz?

- A) Não se preocupa, afinal, vocês só estão se divertindo.
- B) Pede para ele apagar o post e conversa sobre a importância de não compartilhar localizações sem autorização.
- C) Ignora, mas toma cuidado da próxima vez.

5 Em um jogo online, um jogador ameaça e manipula outros para cumprirem desafios arriscados. Ele se impõe como "líder" e diz que, se não cumprirem as tarefas, serão excluídos e ridicularizados. Como você age?

- A) Sai do jogo e reporta o jogador aos administradores da plataforma.
- B) Confronta o jogador, pedindo que pare de manipular o grupo.
- C) Observa sem intervir, afinal, você não é o alvo.



RESPOSTAS

Questão 1: alternativa B

Mesmo que você não participe, o silêncio é uma forma de consentimento. Procurar um adulto de confiança ajuda a resolver a situação de forma segura e apoiar a vítima.

Questão 2: alternativa B

Antes de compartilhar informações que possam causar pânico, é essencial verificar a veracidade. Fake news podem ter consequências sérias, incluindo desinformação e riscos para a saúde pública.

Questão 3: alternativa A

Pessoas mal-intencionadas podem tentar manipular suas emoções em momentos de vulnerabilidade. Nunca forneça informações pessoais a desconhecidos e busque apoio de pessoas de confiança.

Questão 4: alternativa B

Compartilhar localização em tempo real pode comprometer sua segurança. É importante conversar com amigos sobre manter a privacidade e se protegerem juntos!

Questão 5: alternativa A

Ameaças e manipulações online são formas de cyberbullying. Reportar comportamentos abusivos ajuda a proteger você e outras pessoas. Lembre-se: a segurança no ambiente virtual é responsabilidade de todos.

RESULTADO E PONTUAÇÃO

0-2 Acertos: Atenção! Você pode estar em risco no mundo digital. Aprenda mais sobre segurança online para se proteger!

3-4 Acertos: Bom alerta! Você já reconhece algumas ameaças digitais, mas é importante aprofundar seu conhecimento.

5 Acertos: Expert digital! Parabéns, você tem excelente percepção e está preparado(a) para lidar com ameaças no ambiente digital!

MENSAGEM FINAL

Otimo trabalho ao concluir o teste! Lembre-se: conhecimento é poder. Quanto mais você souber, mais seguro(a) estará no ambiente online.



POR QUE É TÃO DIFÍCIL LARGAR A ALAVANQUINHA?

→ JUAN VARGAS

Imagine que você é um ratinho de laboratório. Sério, pense nisso por um momento. Você está em uma gaiola pequena, com paredes de metal e chão frio. Mas bem no meio da gaiola, algo chama a tua atenção: uma alavanquinha. Curioso como todo rato seria, você vai lá e aciona. Puff! De repente, teu cérebro explode em uma onda de prazer, uma sensação incrível que nunca sentiu antes. E aí, o que você faz? Aciona de novo, e de novo. Até que tudo o mais perde importância: comer, dormir e explorar. Você só quer mais daquela sensação incrível.

Essa cena não é só imaginação — foi um experimento real realizado por cientistas. Eles descobriram que, no cérebro, existem substâncias que mexem com a nossa sensação de prazer e recompensa. É como um prêmio que o cérebro lhe dá sempre que você faz algo que ele considera "legal". Quando você come chocolate, vence uma fase no videogame ou ganha likes naquela foto, é a dopamina dizendo: "Boa, faz isso de novo!"

POR QUE AS TELAS NOS PRENDEM TANTO?

Você sabia que o seu cérebro é fissurado em novidades? E adivinhe quem está por trás disso? Sim, a dopamina! Mas tem um detalhe: ela dispara com mais intensidade quando há um mistério no ar, algo novo para descobrir. Quer ver como isso funciona?

Pense naquele momento em que você está jogando no celular ou em rede. Você precisa passar de fase, mas para isso tem que encontrar o caminho secreto ou desvendar uma missão misteriosa. Enquanto você imagina o que vai acontecer pelo caminho, seu cérebro já está trabalhando a todo vapor, liberando dopamina. Esse "combustível" dá uma sensação tão boa que você não quer parar de jogar.

Agora, pense nas redes sociais. Só o simples ato de rolar a tela para baixo cria uma expectativa no seu cérebro: "O que será que vem depois? Algo engraçado? Uma notícia chocante? Uma nova mensagem?" Cada descoberta, mesmo que pequena, ativa o mesmo sistema de prazer. E, antes que você perceba, você está preso ali, deslizando o feed por horas.

Essa busca incessante pelo próximo clique, próximo post ou próxima fase do jogo é como apertar aquela alavanquinha do rato no laboratório. Só que, no teu caso, é o celular, videogame ou computador. E, sem perceber, você pode acabar trocando coisas importantes da vida, como passar tempo com amigos, estudar, fazer exercícios ou até mesmo curtir momentos com Deus, por algo que o prende e parece tão irresistível.

E AGORA, O QUE FAZER?

Primeiro, entenda que você não está sozinho nessa. Todo mundo, em algum momento, sentiu o peso de estar grudado nas telas. O segredo é buscar o equilíbrio e colocar em prática algumas dicas simples e práticas, que você já deve ter visto aqui na revista, mas que precisamos reforçar:

1

DEFINA LIMITES

Estabeleça horários para usar o celular e respeite momentos "offline", durante as refeições, antes de dormir ou passar tempo em família.

2

FAÇA UM DETOX DIGITAL

Que tal passar algumas horas ou até um dia inteiro sem o celular? Use esse tempo para se reconectar com o mundo real e com as pessoas ao seu redor.

3

REDESCUBRA PRAZERES SIMPLES

Aprenda algo novo, como tocar um instrumento, andar de skate, pintar, jogar bola com os amigos, participar do Clube de Desbravadores.



4

BUSQUE A DEUS

Passe mais tempo com Ele. Leia a Bíblia, ore ou até ouça uma música que o conecte com o Criador. Você vai descobrir que essa conexão traz um tipo de paz e alegria que nenhuma tela pode oferecer.



Jesus disse algo muito forte em Mateus 6:21: "Pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração." Se nossas prioridades estão em coisas passageiras, como as telas, podemos acabar deixando de lado o que realmente importa.

E tem mais, em João 10:10, Jesus nos lembrou de que Ele veio para nos dar vida, e vida em abundância. Mas essa vida cheia de propósito e alegria não está em likes, memes ou fases conquistadas. Ela está em viver relacionamentos reais com as pessoas ao nosso redor e, principalmente, em caminhar com Deus e descobrir o plano incrível que Ele tem para nós.

É verdade que a dopamina pode ser poderosa, mas sabe o que é ainda mais poderoso? Você! Quando busca equilíbrio e coloca Deus em primeiro lugar, percebe que a alegria que vem Dele é muito maior e mais duradoura do que qualquer prazer que uma tela pode oferecer.

QUE TAL DAR O PRIMEIRO PASSO HOJE?

Saia do celular, vá conversar com alguém, aproveite o dia, e, acima de tudo, conecte-se com Deus. Afinal, a melhor alavanquinha que você pode apertar é aquela que ativa a vida de verdade - aquela que Deus preparou pra você!

O FUTURO DIGITAL JÁ CHEGOU!

PAULO RIBEIRO

O futuro digital não é mais algo distante. Ele já começou e, enquanto você lê este nosso bate-papo, tem gente no mundo inteiro criando tecnologias que vão, de um jeito ou de outro, fazer parte da sua vida. Inteligência artificial (IA), realidade aumentada (AR), realidade virtual (VR), jogos imersivos... Isso tudo que parecia coisa de ficção científica já virou realidade.



Inovações tecnológicas em evolução

Mesmo com tantas novidades no ar, ainda estamos no início dessa revolução. Um exemplo são os jogos digitais. Antes, eles eram só uma forma de diversão. Agora, com a realidade virtual, criam mundos tão realistas que parecem estar ao alcance das mãos. Outra tecnologia que está revolucionando tudo é a Inteligência Artificial (IA). Ela não só otimiza nosso tempo, mas também cria imagens, textos, vídeos e muito mais.

Ah, e tem um dado que impressiona: pesquisas apontam que o mercado de realidade aumentada e virtual pode ultrapassar 1,5 trilhão de dólares até 2030. E mais: segundo a consultoria McKinsey & Company, até lá, 70% das empresas vão usar IA em larga escala. É inovação e conectividade na veia!

Ferramentas digitais: criar, inovar e influenciar

Com as ferramentas digitais, você pode ir muito além de jogar ou passar o tempo, nas redes sociais. Como um game educativo que ensine bons valores ou um projeto que aproxime as pessoas de Deus.

O ambiente digital tem tudo a ver com criatividade e impacto positivo. Segundo a PwC, uma multinacional de consultoria e auditoria de empresas, a inteligência artificial vai estar ainda mais presente no nosso dia a dia, ajudando a aprender e colaborar de formas que a gente nem imagina.

Oportunidades e desafios

Claro, com tanta tecnologia, vêm os desafios. Como usar ferramentas como o metaverso para o bem? Como evitar ciladas, como o isolamento ou o uso exagerado das redes sociais? É aí que entra a responsabilidade de cada um. A liberdade do ambiente digital exige sabedoria. Cada postagem, conversa ou conteúdo que você cria pode ser uma chance de fazer a diferença e levar acolhimento para quem precisa.

LEMBRE-SE

Você pode ser a luz no mundo digital. Como vimos em outros textos desta revista, muitas pessoas enfrentam dificuldades nas redes. Que tal ser a mão amiga que oferece ajuda?



FAÇA A DIFERENÇA NO FUTURO DIGITAL

A Bíblia nos lembra: "Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte" (Mateus 5:14). Com o digital crescendo tanto, temos uma oportunidade única de ser exemplos e espalhar o bem.

Então, aproveite! Use as tecnologias para criar, ajudar e influenciar positivamente. Cada interação pode ser uma chance de mostrar o amor e os ensinamentos de Cristo.

O futuro já chegou e está esperando para ser moldado por você.

E já que falamos de metaverso, quero sugerir um muito bacana, criado para contribuir e fazer o bem a muitas pessoas.



Referência

MANYIKA, James et al. O futuro do mercado de trabalho: impacto em empregos, habilidades e salários. McKinsey & Company, 2017. Disponível em: <https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/jobs-lost-jobs-gained-what-the-future-of-work-will-mean-for-jobs-skills-and-wages/pt-br>. Acesso em: 19 nov. 2024.

Barômetro de empregos de inteligência artificial 2024. PwC, 2024. Disponível em: <https://www.pwc.com.br/pl/estudos/servicos/consultoria-negocios/2024/barometro-de-empregos-de-ia.html>. Acesso em: 19 nov. 2024.

LUCAS, João Victor. 10 Tendências que Vão Moldar a Indústria de Entretenimento: O Que Esperar nos Próximos Anos. Tendências Centrais, 2023. Disponível em: <https://www.tendenciascentrais.com.br/2023/09/10-tendencias-que-vao-moldar-industria.html>. Acesso em: 19 nov. 2024.

FIM DE JOGO?

DENISE LOPES

Todo jogo gera emoções que podem variar entre alegria e tristeza, euforia e desânimo, calma e raiva. Isso acontece porque há um fluxo muito intenso de hormônios sendo liberados a todo instante.

Parece até com você, não é mesmo? No seu dia a dia, há momentos em que tudo parece bem, mas em outros, nem tanto, e às vezes você se sente péssimo. Tudo bem com isso, afinal, na adolescência vivemos uma verdadeira ebulição de hormônios e emoções, todos nós sentimos isso. Mas essa semelhança com os jogos não significa que sua vida é um jogo. Por mais que exista essa comparação com o virtual, algumas semelhanças, a gente vive o real!

E tudo bem, eu sei que a IA tem tornado quase que real aquilo que é virtual, que há a possibilidade de você jogar até o "Second Life", experimentar o "Multiverso e o Metaverso", mas a vida de verdade não lhe dá essas possibilidades. Você é um ser único, com uma vida única que depende exclusivamente das suas escolhas.

Na vida, as decisões não têm um botão de "recomeçar" ou "desfazer". As escolhas e ações que se fazem têm consequências reais e duradouras. É isso que torna a vida tão especial, significativa e que exige responsabilidade.

A gente até pode ficar na expectativa dos "likes" nas mídias, mas lembre-se de que é a maneira como você se relaciona no dia a dia com as pessoas reais que vai trazer alegria e contribuir para a sua felicidade, e são as decisões de todo o momento que irão traçar o seu crescimento pessoal e o seu destino.



DESAFIO FINAL

A Vida Não É Um Jogo

Parabéns por chegar ao último nível desta revista!

Agora é hora de colocar em prática o que aprendeu, por isso, aqui vai um desafio para você. Aqui embaixo existe um acróstico (quando utilizamos as letras de uma palavra para formar outras palavras) com a seguinte frase: "A Vida Não É Um Jogo". Sua missão é completá-lo com palavras relacionadas aos temas que exploramos até aqui.

COMO FUNCIONA:

- Leia atentamente as 15 sentenças abaixo. Cada uma delas está relacionada a uma palavra do acróstico.
- Procure as palavras no caça-palavras, elas podem estar escondidas em todas as direções (de cima para baixo, baixo para cima, diagonal, da esquerda para a direita ou ao contrário).
- Depois de encontrar a palavra, escreva-a no espaço correspondente do acróstico.

Ah, uma dica: As palavras do caça-palavras e as sentenças têm tudo a ver com a ideia de que "A Vida Não É Um Jogo", por isso, preste atenção nas mensagens para completar com sucesso!

Está pronto para o desafio? Bom jogo!

1										A	
		2				V					
3										I	
			4				D				
5										A	
		6					N				
7										Ã	
		8								O	
			9							E	
10										U	
		11								M	
			12							J	
		13								O	
14										G	
		15								O	

1. O que fazer para não alimentar um "hater".
2. Atitude para não enfrentar sozinho uma situação e encontrar apoio.
3. Tipo de decisão em que você opta por conteúdos que promovam valores e bem-estar.
4. O que se deve fazer com conteúdos inapropriados.
5. Nome daquilo que é importante fazer para limitar a visualização das suas redes sociais, preservar informações pessoais e que se ativa nas configurações.
6. Uma das principais consequências das mídias sociais e que muda comportamentos.
7. O que todos precisamos para não sermos vítimas ou até agressores nas redes sociais. Algo que está vinculado ao conhecimento e ao comportamento.
8. O que o bullying destrói em uma pessoa.
9. Há jogos e comunicações virtuais que podem elevar o nível de cortisol, estimular isolamento e que geram uma reação emocional difícil de se lidar e que tira a paz.
10. Atitude que não deve ser aceita quando percebemos alguém usando, pois impede que pensemos por nós mesmos.
11. Atitude que a maioria das pessoas tem quando navega nas mídias sociais e que se torna prejudicial à sua saúde emocional fazendo ela imaginar que a sua é sempre pior que a dos outros.
12. A vida pode ser parecida com ele, mas não é como ele.
13. O que se pode fazer para propagar boas ações e postagens do bem..
14. Qualidade que deve ter nossas postagens e que podemos desenvolver.
15. O que não queremos nas mídias, tanto no aspecto psicológico quanto físico e social.

S	A	S	T	O	C	O	M	P	A	R	T	I	L	H	A	R	H
U	A	E	V	C	S	E	A	A	O	F	A	T	I	I	U	E	R
O	U	T	B	I	R	B	I	E	N	Ã	O	O	N	O	R	E	A
Ã	T	N	E	L	O	A	C	E	T	I	Ç	O	T	E	A	C	I
Ç	O	E	N	E	O	L	N	W	D	N	P	A	A	A	T	L	C
A	E	G	E	A	M	Q	Ê	D	S	A	E	U	C	S	F	W	N
R	S	I	O	C	M	B	U	N	T	I	D	I	L	U	T	O	U
A	T	L	N	J	S	N	L	E	C	N	M	E	C	A	D	S	N
P	I	E	I	H	O	N	F	T	A	I	E	D	I	S	Ç	E	E
M	M	T	V	W	A	F	N	I	A	R	A	E	A	S	N	Ã	D
O	A	N	N	A	L	D	I	V	I	D	I	R	D	A	N	O	O
C	S	I	T	L	P	R	I	V	A	C	I	D	A	D	E	A	C

Respostas:
 (1) Bloquear (2) Dividir (5) Conscientizar (4) Denunciar (5) Privacidade (6) Influência (7) Educação (8) Autoestima (9) Ansiedade (10) Manipulação (11) Comparação (12) Jogo (13) Compartilhar (14) Inteligente (15) Violência

Fim de jogo!

Esta revista pode ser o fim de um jogo de ideias e de informações, mas também deve ser o começo de uma nova fase em sua vida real e digital.

QUEBRE O SILENCIO

Se você já sofreu abuso ou sabe de algo sobre qualquer tipo de abuso ou exploração sexual que esteja acontecendo, não pense duas vezes.

ONDE ENCONTRAR AJUDA NO BRASIL



POR E-MAIL

Outra forma de denunciar com sigilo diretamente ao Sedh é por e-mail. Escreva para: disquedenuncia@sedh.gov.br



DISQUE DENÚNCIA 100

Este número é mantido pela Secretaria dos Direitos Humanos do Governo Federal (Sedh). Você tem completo sigilo.



DISQUE 190

Há casos em que a ação deve ser imediata. Chame a polícia antes que o pior aconteça.



CONSELHO TUTELAR

Ligue para o telefone do Conselho Tutelar mais próximo, para receber ajuda e orientações.



DELEGACIAS VIRTUAIS

É possível denunciar e até mesmo processar abusadores com total segurança, pessoalmente, ou pela internet, nas delegacias virtuais.



POLÍCIA FEDERAL

De modo rápido, você pode denunciar sites ou páginas de redes sociais com conteúdo pornográfico infantil ou que afetem pessoas inocentes. Basta copiar o endereço do site (URL) e colar na página criada pela Polícia Federal. (Nightangel.dpf.gov.br)

ACESSE

WWW.SAFERNET.ORG.BR



Caso o crime tenha sido praticado no ambiente virtual, Promotoria de Justiça de Defesa da Infância e Juventude, Delegacia Especializada, caso tenha na sua cidade.

