

Módulo Mídias Digitais

Professor: Marcos Brandão

Versão: 2026

APRESENTAÇÃO

Vivemos em uma sociedade conectada. A internet e as mídias digitais fazem parte do cotidiano de estudantes, trabalhadores, empresas e governos. Utilizamos redes sociais, aplicativos de mensagens, serviços bancários, plataformas de estudo e inúmeras outras ferramentas digitais.

Entretanto, utilizar a internet vai muito além de saber navegar ou publicar conteúdos. É necessário compreender como proteger informações pessoais, respeitar outras pessoas, identificar riscos e agir de maneira ética no ambiente virtual.

Esta apostila apresenta os principais conceitos relacionados à cidadania digital, segurança na internet, saúde emocional online e convivência nas redes sociais. Ao final do estudo, espera-se que o estudante seja capaz de utilizar as mídias digitais de forma crítica, segura e responsável.

UNIDADE I

BEM-ESTAR DIGITAL, SAÚDE EMOCIONAL E CONVIVÊNCIA NAS REDES

(Páginas 1 a 5)

1. O que são Mídias Digitais?

As mídias digitais são tecnologias utilizadas para produzir, compartilhar e consumir informações por meio de dispositivos eletrônicos conectados à internet.

Exemplos:

- Redes sociais;
- Sites;
- Blogs;
- Aplicativos;
- Plataformas de vídeo;
- Podcasts;
- Jogos online.

Hoje praticamente todas as atividades humanas utilizam alguma mídia digital.

Exemplos:

- estudar;
- trabalhar;
- comprar;
- vender;
- conversar;
- aprender;
- realizar pagamentos.

Por isso, aprender a utilizar essas ferramentas tornou-se uma competência essencial.

2. O impacto da tecnologia na vida das pessoas

A internet trouxe inúmeros benefícios.

Benefícios

- ✓ Comunicação instantânea
- ✓ Ensino a distância

- ✓ Trabalho remoto
- ✓ Acesso ao conhecimento
- ✓ Serviços públicos digitais
- ✓ Comércio eletrônico

Entretanto, também surgiram desafios.

Problemas frequentes

- dependência digital;
- excesso de tempo de tela;
- ansiedade;
- comparação social;
- cyberbullying;
- fake news;
- golpes.

O desafio é utilizar a tecnologia sem permitir que ela controle nossa vida.

3. Bem-estar Digital

Bem-estar digital significa manter uma relação saudável com a tecnologia.

Isso envolve equilibrar o tempo gasto online e offline.

Algumas práticas importantes são:

- definir horários para utilizar redes sociais;
 - evitar o celular durante refeições;
 - dormir sem utilizar o telefone;
 - fazer pausas durante o trabalho;
 - praticar atividades físicas;
 - manter convivência presencial.
-

Tempo de tela

O excesso de uso da internet pode causar:

- dificuldade de concentração;
- problemas no sono;
- ansiedade;
- irritação;
- queda no rendimento escolar.

Uma boa prática é acompanhar o relatório de tempo de uso disponível nos smartphones.

4. Saúde emocional online

As redes sociais apresentam apenas parte da realidade das pessoas.

Fotos são editadas.

Momentos felizes são publicados com mais frequência.

Isso pode gerar falsas comparações.

É importante lembrar que:

- ninguém possui uma vida perfeita;
 - erros fazem parte da aprendizagem;
 - a autoestima não deve depender de curtidas.
-

5. Cyberbullying

Cyberbullying é a prática de agressões realizadas utilizando meios digitais.

Exemplos:

- insultos;
- humilhações públicas;
- divulgação de fotos sem autorização;
- criação de perfis falsos;
- perseguição online.

As consequências podem ser graves:

- ansiedade;
- depressão;
- isolamento social;
- abandono escolar.

Como agir?

- não responder agressivamente;
 - guardar provas;
 - denunciar à plataforma;
 - comunicar responsáveis ou autoridades.
-

6. Respeito e Empatia nas Redes

Empatia significa colocar-se no lugar do outro.

Antes de publicar qualquer conteúdo devemos perguntar:

- Isso pode ofender alguém?
- É verdadeiro?

- Estou respeitando a privacidade dessa pessoa?

O respeito deve existir tanto no ambiente físico quanto no virtual.

Netiqueta

A Netiqueta corresponde ao conjunto de boas práticas para convivência na internet.

Algumas regras:

- ✓ Evitar escrever em CAIXA ALTA.
 - ✓ Não espalhar fake news.
 - ✓ Respeitar opiniões diferentes.
 - ✓ Não compartilhar informações privadas.
 - ✓ Utilizar linguagem adequada.
 - ✓ Ser educado.
-

Atividade da Unidade I

1. O que é bem-estar digital?
 2. Cite três consequências do excesso de uso das redes sociais.
 3. Explique o que é cyberbullying.
 4. O que significa empatia?
 5. O que é Netiqueta?
-

UNIDADE II

SEGURANÇA, PRIVACIDADE E CIDADANIA DIGITAL

(Páginas 6 a 10)

1. Segurança na Internet

Segurança digital consiste em proteger informações, equipamentos e usuários contra ameaças virtuais.

Os principais riscos são:

- vírus;
- golpes;
- invasões;
- roubo de identidade;
- vazamento de dados.

A prevenção é sempre a melhor estratégia.

2. Senhas Seguras

Uma senha forte deve possuir:

- letras maiúsculas;
- letras minúsculas;
- números;
- símbolos;
- mais de 12 caracteres.

Exemplo:

B@hia2026!Tec

Evite utilizar:

- nome;
- data de nascimento;
- CPF;
- telefone;
- sequências simples como 123456.

Sempre que possível, utilize autenticação em dois fatores (2FA).

3. Privacidade na Internet

Privacidade significa controlar quem pode acessar nossas informações.

Devemos proteger:

- documentos;
- localização;
- fotos;
- endereço;
- telefone;
- dados bancários.

Também é importante revisar as configurações de privacidade das redes sociais periodicamente.

4. Golpes Digitais

Os golpes mais comuns são:

Phishing

Mensagens falsas tentando roubar senhas.

Engenharia Social

Manipulação psicológica para convencer a vítima a fornecer informações.

Links falsos

Sites semelhantes aos verdadeiros.

QR Codes maliciosos

Redirecionam para páginas fraudulentas.

Como evitar?

- ✓ Conferir o endereço do site.
 - ✓ Desconfiar de promoções exageradas.
 - ✓ Nunca informar senhas.
 - ✓ Atualizar antivírus.
 - ✓ Utilizar redes Wi-Fi confiáveis.
-

5. Relações Seguras Online

Nem todas as pessoas na internet são quem dizem ser.

Cuidados importantes:

- não enviar documentos pessoais;
- evitar compartilhar localização em tempo real;
- não marcar encontros sem informar familiares;
- desconfiar de pedidos de dinheiro.

No ambiente profissional também devemos respeitar políticas de segurança da informação.

6. Cidadania Digital

Ser cidadão digital significa utilizar a tecnologia com responsabilidade.

Inclui:

- ética;
- respeito;
- inclusão;
- responsabilidade;
- participação social.

Um cidadão digital:

- combate fake news;
 - respeita direitos autorais;
 - protege dados pessoais;
 - utiliza tecnologia para o bem coletivo.
-

7. Inteligência Artificial e Responsabilidade

Ferramentas de IA estão presentes em:

- assistentes virtuais;
- tradutores;
- buscadores;
- criação de imagens;
- geração de textos.

Embora úteis, elas podem produzir erros ou informações falsas.

O usuário deve:

- verificar fontes;
- conferir informações importantes;
- utilizar a IA de forma ética;
- respeitar direitos autorais e privacidade.

Resumo Geral

Ao concluir esta apostila, o estudante deve compreender que:

- a tecnologia oferece inúmeras oportunidades;
- segurança depende de boas práticas;
- respeito deve existir também nas redes sociais;
- privacidade precisa ser protegida;
- cidadania digital é responsabilidade de todos.

O conhecimento técnico deve sempre estar acompanhado da ética e da responsabilidade no uso das tecnologias digitais.

Exercícios Finais

1. Explique a diferença entre segurança digital e privacidade.
 2. O que caracteriza uma senha forte?
 3. Cite três exemplos de golpes virtuais.
 4. O que significa cidadania digital?
 5. Como a Inteligência Artificial deve ser utilizada de forma responsável?
 6. Pesquise um caso real de golpe digital ocorrido no Brasil e descreva:
 - como aconteceu;
 - quais foram os prejuízos;
 - como poderia ter sido evitado.
 7. Elabore um "Guia de Boas Práticas Digitais" com dez regras para estudantes utilizarem a internet de forma segura e ética.
-

Glossário

Termo	Significado
Cyberbullying	Agressão praticada por meios digitais.
Phishing	Golpe para roubo de dados por mensagens ou sites falsos.
Engenharia Social	Manipulação para obter informações confidenciais.
Netiqueta	Conjunto de regras de boa convivência na internet.
Autenticação em dois fatores (2FA)	Camada extra de segurança além da senha.
Fake News	Informação falsa divulgada como verdadeira.
Cidadania Digital	Uso ético, responsável e consciente das tecnologias digitais.