

Dicas para as Redes Sociais



Elas não são a tua vida!



1

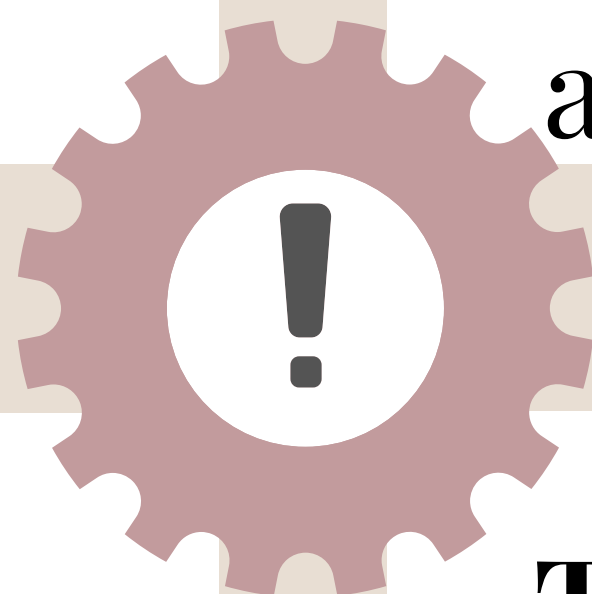
Não acredites em todas as informações que te aparecem. Muitas das vezes, as informações são enganosas.

2

Não estejas muito tempo lá. Podes definir um tempo por dia para veres o essencial. Se não ajudar, procura a ajuda de um adulto.

3

Cria algo que te faça sair delas. Arranja, por exemplo, um desporto, pois vai te fazer parar de ficar sem fazer nada diariamente.



4

Tem cuidado com o que publicas. Há coisas que não devem estar expostas para toda a gente ver, para além de haver possibilidade de cyberbulling.