



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Um Guia de Discussão para Pais: Identificação Virtual

É importante que o seu filho/filha construa uma identidade digital ou virtual que seja distinta da sua identidade real.

Deve discutir este assunto com o seu filho/a sua filha.

1. Defina o seu propósito e o seu público

- **Objetivo:** determinar por que eles precisam de uma identidade digital. É para marca pessoal ou interação social?
- **Público:** identifique quem eles querem alcançar. Isso guiará o tom e o conteúdo de sua presença digital.

2. Escolha as plataformas de forma sensata

- **Pessoal:** Plataformas como Instagram ou Facebook são adequadas para conexões pessoais. Pode querer discutir este assunto com o seu filho.

3. Crie uma marca consistente

- **Nome de utilizador:** use um nome de utilizador consistente em todas as plataformas para facilitar a localização das pessoas.
- **Imagem de perfil:** Eles devem escolher MUITO CUIDADOSAMENTE uma foto apropriada para sua plataforma pessoal.

4. Conta Pessoal

- **Contas pessoais:** partilhe interesses pessoais, passatempos e atividades sociais.
- **Configurações de privacidade:** use as configurações de privacidade para controlar quem vê o seu conteúdo pessoal.

5. Envolver-se e interaja

- Interaja com amigos e familiares, participe em grupos baseados nos seus interesses e partilhe atualizações pessoais.

6. Monitorize e faça a gestão da sua pegada digital

- **Atualizações regulares:** Devem manter os perfis atualizados com informações atualizadas.
- **Faça uma pesquisa sobre si mesmo:** devem pesquisar regularmente o nome deles para ver que informações estão disponíveis publicamente sobre eles.
- **Limpeza:** eles devem remover ou atualizar conteúdos desatualizados ou irrelevantes.

7. Use endereços de e-mail diferentes

- Devem utilizar endereços de e-mail separados para contas pessoais e assinaturas.

8. Esteja atento à segurança

- **Palavras-Passe fortes:** devem utilizar palavras-passe fortes e exclusivas para contas diferentes.
- **Autenticação de dois fatores:** incentive a ativação de autenticação de dois fatores para maior segurança.

9. Mantenha-se autêntico

- Incentive a partilha de momentos e pensamentos reais, mas esteja atento às partilhas em excesso!