



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Guia

Um Guia para a Identificação Virtual



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Construir uma identidade digital ou virtual, distinguindo-a da sua identidade real, envolve várias etapas.

Aqui estão algumas estratégias-chave:

1. Defina o seu propósito e o seu público

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

2. Escolha as plataformas com sabedoria

- **Pessoal:** Plataformas como o Instagram ou o Facebook são adequadas para conexões pessoais.

3. Crie uma marca consistente

- **Nome de usuário:** use um nome de usuário consistente em todas as plataformas para facilitar que as pessoas o encontrem.
- **Imagem de perfil:** escolha uma foto casual para plataformas pessoais.

4. Separe o conteúdo pessoal do profissional

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

5. Envolver-se e interaja

- **Pessoal:** interaja com amigos e familiares, participe em grupos baseados em interesses e partilhe atualizações pessoais.

6. Monitorize e faça a gestão da sua pegada digital

- **Atualizações regulares:** mantenha os seus perfis atualizados com informações atuais.
- **Pesquise sobre você mesmo:** pesquise regularmente o seu nome para ver que informações estão disponíveis publicamente.
- **Limpeza:** remova ou atualize conteúdos desatualizados ou irrelevantes.

7. Utilize endereços de e-mail diferentes

- **Pessoal:** utilize um endereço de e-mail separado para contas pessoais e subscrições.

8. Esteja atento à segurança

- **Senhas/passwords fortes:** utilize senhas/passwords fortes e exclusivas para contas diferentes.
- **Autenticação de dois fatores:** ative a autenticação de dois fatores para maior segurança.

9. Mantenha-se autêntico

- **Pessoal:** Partilhe momentos e pensamentos reais, mas esteja atento à partilha excessiva.