

## O que é:

A “Semana do Bem-Estar Digital” é uma iniciativa inédita a nível mundial, que visa promover a informação, sensibilização e educação sobre o tema do bem-estar digital de crianças, jovens e adultos, procurando colocar esta temática na agenda pública nacional, assim como promover o debate entre todos os *stakeholders*.

Esta iniciativa tem lugar durante a primeira semana de maio de cada ano e, nesta 2ª Edição incluirá uma série de atividades das quais se destacam:

- Website dedicado ao tema do bem-estar digital com informação sobre a semana, atividades e recursos
- II Conferência Internacional de Promoção do Bem-Estar Digital, este ano subordinada ao tema da violência sexual online contra crianças e jovens, assim como a prevenção e do combate ao uso excessivo e problemático dos ecrãs
- Iniciativas locais dinamizadas por entidades aderentes à iniciativa
- Recursos e informações sobre como famílias, escolas e comunidades podem melhorar o bem-estar digital.

Mais informações em [www.bemestardigital.pt](http://www.bemestardigital.pt).

## Promotores:

A “Semana do Bem-Estar Digital” é realizada no âmbito do projeto Agarrados à Net – uma iniciativa conjunta de MiudosSegurosNa.Net, fundado por Tito de Moraes em 2003, e Cristiane Miranda – Coach – sendo um evento aberto a toda a sociedade.

À iniciativa podem associar-se outras entidades, públicas ou privadas, como patrocinadores, parceiros disseminadores, parceiros de media, apoiantes, e ainda embaixadores.



O projeto Agarrados à Net é uma iniciativa que visa promover o bem-estar digital de crianças, jovens e adultos, ajudando famílias, escolas e comunidades na:

1. Prevenção do uso excessivo ou problemático dos ecrãs

2. Prevenção e combate ao [cyber]bullying
3. Redução dos impactos negativos das redes sociais na imagem corporal
4. Prevenção da violência sexual baseada em imagens, do grooming à partilha não consentida de conteúdos íntimos, passando pela coação e extorsão sexual online
5. Prevenção dos desafios virais perigosos
6. Redução dos impactos negativos da pegada digital

2

Transversalmente, a estas temáticas promove a parentalidade digital positiva.

Trabalhamos estas temáticas separadamente, em formato presencial e/ou online, através de webinários, palestras, workshops, cursos e programas de intervenção, bem como participando em conferências, colóquios e seminários.



O projeto MiudosSegurosNa.Net visa ajudar famílias, escolas e comunidades a promover a segurança online de crianças e jovens, através da promoção da utilização ética, responsável e segura das tecnologias de informação e comunicação.



Cristiane Miranda – Coach, ajuda pais, mães e encarregados de educação a promover a parentalidade digital positiva e o uso equilibrado e saudável dos ecrãs por crianças e jovens. Trabalha com jovens ajudando-os a definir metas e objetivos para alcançarem os seus sonhos, trabalhando a sua autoestima, autoconfiança e autocontrolo.

## Coordenadores:

A “Semana do Bem-Estar Digital” é uma iniciativa coordenada pelo projeto “Agarrados à Net”, na pessoa dos seus fundadores, Tito de Morais e Cristiane Miranda.

No âmbito do “Agarrados à Net”, criado em 2021, Tito de Morais e Cristiane Miranda desenvolveram programas como o “21^7 Challenge – 7 Passos para a Parentalidade Digital Positiva”, o “Pais Digitais – Pela Parentalidade Digital Positiva”, “Pegada Digital – Deixa a Tua Marca Positiva na Net” e o “Faz-te Ouvir! Dá a Volta ao [Cyber]Bullying”, que levam a escolas, comunidades e organizações.

Estruturaram e ministraram, ainda, para a Plátano Editora, os cursos de formação de professores “Educação para a Cidadania e Bem-Estar Digital” e “Bullying & Cyberbullying – Como Identificar, Prevenir, Intervir e Combater”, promovidos pela Direção Regional de Educação e Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia da Região Autónoma da Madeira.

Em 2023, criaram a “Semana do Bem-Estar Digital” que inclui a “Conferência Internacional de Promoção do Bem-Estar Digital” e o Selo “Escola pelo Bem-Estar Digital”.



### **Tito de Moraes, fundador, MiudosSegurosNa.Net**

Em 2003 criou o projeto MiudosSegurosNa.Net que tem como missão ajudar famílias, escolas e comunidades a promover a utilização ética, responsável e segura das TIC por crianças e jovens. Nesse mesmo ano, escreveu os primeiros artigos sobre o uso excessivo dos ecrãs e sobre cyberbullying, entre outros.

Coautor do livro “Cyberbullying – Um Guia Para Pais e Educadores” (Portugal, 2016) e de um capítulo do livro “Bullying: Perspectives, Practice and Insights” publicado pelo Conselho da Europa em 2017, foi ainda co-autor de um capítulo do livro “Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes – Fatores de risco, avaliação e tratamento”, (Springer Publishing Company), por Kimberley S. Young e Cristiano Nabuco de Abreu. Colabora ainda com Cristiane Miranda no âmbito do programa “Teen On Top – School Edition”.



### **Cristiane Miranda, coach, criadora do projeto Teen On Top**

Oradora, palestrante e formadora na área do bem-estar digital, licenciada em Gestão de Empresas, pela Universidade do Minho, com mais de 20 anos de experiência em voluntariado com crianças e jovens, é coach de crianças e jovens certificada internacionalmente, tem também uma Certificação Internacional como Practitioner de PNL acreditada por Richard Bandler e Certificação Internacional em Coaching de Transformação Humana.

Com o seu programa “Teen On Top – Coaching para jovens”, ajuda adolescentes a alcançar os seus sonhos. Criou ainda o Teen On Top – School Edition um programa para escolas, onde ajuda os alunos a definirem os seus objetivos e através do qual trabalha também a sua autoestima e autoconfiança, ajudando a prevenir e combater o abandono escolar precoce.

## **Comissão de Honra:**

A Comissão de Honra da **Semana do Bem-Estar Digital** é constituída por personalidades nacionais de vários quadrantes da sociedade portuguesa, representantes do Estado e da Sociedade Civil.

Com o seu prestígio, mérito, relevância pública e compreensão ímpar do contexto atual da sociedade portuguesa, contribuem para a afirmação da Semana do Bem-Estar Digital, dotando-a de reconhecimento e de ainda mais relevância.

A lista de personalidades que integraram a Comissão de Honra em 2023 The list of personalities that composed the Honor Committee in 2023, presidida por Marcelo Rebelo de Sousa, Presidente da República, pode ser consultada [aqui](#).

Convites para a edição de 204 estão a ser enviados.

## **Partners & Supporters**

Na sua primeira edição, a Semana do Bem-Estar Digital contou ainda com meia centena de organizações apoiantes e parceiras. A lista completa pode ser consultada [aqui](#). Os convites para a edição deste ano estão agora a ser enviados.

## **Patrocinadores**

A primeira edição da Semana do Bem-Estar Digital foi patrocinada pela Google, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e Associação DNS.PT.

Para esta segunda edição estão já assegurados os patrocínios do TikTok, Google e Associação DNS.PT.