



Co-funded by  
the European Union



# SÊ UM GUU!

**UNIDOS CONTRA A POLARIDADE!**



# ÍNDICE

## 1. Introdução <sup>SEITE</sup> 2

## 2. Grupos-alvo <sup>SEITE</sup> 2

## 3. Definição de Polaridade e Polarização <sup>SEITE</sup> 3

## 4. Tornar-se um embaixador da união europeia nas redes sociais <sup>SEITE</sup> 3

## 5. Denúncia de conteúdos polarisadores <sup>SEITE</sup> 15

- 5.1 Instagram <sup>SEITE</sup> 15
- 5.2 YouTube 16
- 5.3 TikTok 17
- 5.4 Facebook 18

## 6. Conclusão <sup>SEITE</sup> 19

# 1. Introdução

## BEM-VINDOS, FUTUROS EMBAIXADORES DA EUROPA UNIDA!

A tua paixão é promover a unidade, a compreensão e a colaboração entre pessoas de origens diversas e com pontos de vista diferentes? Queres ter um impacto positivo nas plataformas das redes sociais? Este guia vai-te ajudar a seres um embaixador da Europa Unida e a espalhar a mensagem por todo o lado!

**O Guia para os jovens se tornarem embaixadores de uma Europa unida nas plataformas sociais** foi criado no contexto do projeto da UE „bye, polarity“ e procura não só sensibilizar para a polaridade e a polarização, mas também encontrar formas de lidar com isso e resolver possíveis conflitos e intolerâncias.



## 2. Grupos-Alvo

Se tens entre **12 e 16 anos** e queres tomar uma **posição online contra a polarização e a divisão social existentes nas redes sociais**, este guia dá-te conselhos sobre como podes pôr isso em prática!

No contexto das atividades do projeto, a equipa descobriu que muitos alunos já sofreram algum tipo de polarização em algum momento, ou que a polarização ainda é uma questão importante no seu quotidiano pessoal, principalmente através das redes sociais, mas também entre colegas e familiares.

Por isso, está na hora de fazermos algo a esse respeito!



**O OBJETIVO É EQUIPAR-TE A TI E AOS OUTROS COM:**



**COMPETÊNCIAS**



**CONHECIMENTO**



**E INSPIRAÇÃO**

**PARA SE TORNAREM EMBAIXADORES DE  
UMA EUROPA UNIDA NAS REDES SOCIAIS**



### 3. Definição de Polaridade e Polarização

Para estar preparado para defender a coesão nas redes sociais, é importante, em primeiro lugar, saber o que significam os termos polaridade e polarização e ser capaz de os distinguir. Eis as definições:

#### **Definição**

**POLARIDADE** refere-se à existência de dois estados ou qualidades opostas, como o positivo e o negativo, ou o quente e o frio. No contexto da psicologia, a polaridade pode referir-se à tendência das pessoas para pensar em opostos, como bom versus mau ou preto versus branco. Isto pode levar a uma visão simplificada do mundo que ignora a gradação e a complexidade.

A **POLARIZAÇÃO** por outro lado, é um fenómeno social ou político. Refere-se ao processo de divisão de pessoas ou grupos em dois campos opostos, muitas vezes com base nas suas convicções, valores ou interesses.



A polarização pode surgir em muitos domínios diferentes, como a política, a religião, a educação ou a cultura. Pode conduzir a conflitos intensos, a situações de tensão e a uma resolução da comunicação e da colaboração entre os campos opostos. A polarização resulta frequentemente numa mentalidade de „nós contra eles“, em que as pessoas desenvolvem uma forte lealdade ao seu próprio grupo e demonizam aqueles que têm opiniões opostas<sup>1</sup>.

As pessoas têm ideias, necessidades e desejos diferentes, perseguem objetivos diferentes e identificam sentido em coisas diferentes. Têm ideias diferentes sobre o bem e o mal, não tiveram todas a mesma educação e formação, não cresceram nas mesmas circunstâncias e tiveram experiências muito diversas nas suas vidas. Por conseguinte, **a tolerância, o respeito e a aceitação** são necessários para „combater a polaridade“, dissolvendo questões de Bullying e comportamentos agressivos para com os outros, diminuindo o Cyberbullying e desenvolvendo uma mentalidade cooperativa, mas também crítica.

### 4. Tornar-se um Embaixador da União Europeia nas Redes Sociais

Estás entusiasmado por fazer parte de um movimento que celebra a diversidade, promove a compreensão e fomenta a unidade entre os jovens de toda a Europa?

Este guia apresenta-te ideias sobre como te podes tornar um Embaixador da Europa Unida nas redes sociais. Vamos criar um impacto positivo que chegue a todo o lado!

<sup>1</sup> <https://thecontentauthority.com/blog/polarity-vs-polarization>

## ABRAÇAR A VISÃO DE UMA EUROPA UNIDA



### Compreender os valores:

**Aprender sobre os valores que definem uma Europa unida, como a paz, a diversidade, a solidariedade, a liberdade, a democracia, a igualdade, o Estado de direito e os direitos humanos.**

É extremamente importante que defendamos estes valores e trabalhemos em conjunto para um futuro pacífico e digno de ser vivido. Vamos caminhar juntos para compreender e abraçar os valores que tornam uma Europa unida tão especial. Antes de mais, é importante fazer as seguintes perguntas:

**Sei o que está por detrás destes valores da União Europeia?**

**Como posso contribuir para estes valores na minha vida quotidiana?**

**Como posso participar ativamente nos processos democráticos?**



RELIABILITY



ETHICS



OPTIMISM



LOYALTY



TRUST



CREATIVITY



COMPASSION



CONSISTENCY



HONESTY



QUALITY



INNOVATION



COURAGE



PASSION



CORE VALUES



EFFICIENCY

**Podes também discutir estas questões com os teus amigos ou entrar em contacto com pessoas do teu meio que já estejam empenhadas em promover estes valores!**



### Explorar culturas diferentes:

**Descobre a rica tapeçaria de culturas, línguas e tradições na Europa.  
Abraça a beleza da diversidade!**

Ao explorarmos a Europa com a sua rica história, a sua cultura e línguas diversas, estamos a abrir os nossos corações à beleza da diversidade. Cada fio único da tapeçaria do nosso continente torna-nos mais fortes juntos.

### **Ideia**



**Explora a história europeia coletiva.**



**Informa-te sobre os festivais tradicionais de comida, música e arte que ligam a Europa.**



**Se viajares para outro país europeu, pergunta aos habitantes locais sobre algo único na sua cultura.**

### **Lembra-te**

**O conhecimento da história de um país facilita a compreensão da razão de ser de certas estruturas políticas, sociais e económicas. Muitos dos problemas e conflitos da atualidade têm as suas raízes em acontecimentos e desenvolvimentos históricos.**

## DOMINAR A ARTE DA PRESENÇA POSITIVA ONLINE



**Publicação consciente:**

Antes de publicar, pergunta a ti mesmo as seguintes questões:

**O meu conteúdo é respeitoso e inclusivo?**

**Representa autenticamente os meus valores pessoais?**

**Contribui para um ambiente online pacífico, positivo e de apoio?**

**Inspira e dá poder aos outros?**

**A tua publicação pode fazer uma grande diferença**





## Verificação de factos e verificação:

### **Certifica-te que a informação que partilhas é fidedigna e precisa. Torna-te uma fonte de informação fiável.**

Tens o poder de divulgar informações precisas. Fazer a verificação dos factos antes de os partilhares e ser uma fonte de verdade. Num mundo de desinformação, a tua ponderação cuidadosa é importante. Eis uma lista de controlo para verificar a exatidão das informações:

	<b>Considerar a Fonte</b>	Verifica com atenção quem está por detrás da fonte.
	<b>Continuar a ler</b>	Os títulos são muitas vezes sensacionalistas, pelo que é importante ler toda a história.
	<b>Verificar o autor</b>	Verifica se o autor de uma notícia existe de facto e se é uma pessoa credível.
	<b>Analisar a Fonte</b>	Analisa novamente as fontes das alegações. As notícias falsas citam frequentemente fontes oficiais ou aparentemente oficiais. No entanto, se as verificares, muitas vezes são falsas.
	<b>Será uma anedota?</b>	Se parecer demasiado improvável, pode ser uma sátira noticiosa.
	<b>O que achas?</b>	As nossas opiniões desempenham um papel importante no julgamento de uma mensagem. Para que as suas crenças sejam confirmadas, as pessoas procuram frequentemente informações que se enquadrem nas suas crenças e ignoram as informações que não as confirmam.
	<b>Presta atenção à data</b>	As informações podem já estar desatualizadas, mesmo que tenham acabado de ser publicadas.
	<b>Consulta um especialista</b>	Um especialista é uma pessoa que possui conhecimentos, experiência e competências acima da média numa área especializada. <sup>2</sup>

#### **Lembra-te**

**Se quiseres mais informações sobre notícias falsas e sobre como verificar a veracidade das publicações, podes consultar esta aplicação que foi desenvolvida no contexto do projeto Erasmus+ „Fake Off“**



**<https://www.fake-off.eu/outputs/>**

<sup>2</sup> <https://www.fake-off.eu/wp-content/uploads/2020/02/1-FAKE-OFF-TM-EN.pdf>; <https://www.ifla.org/resources/?oPubId=11174>

## ESPALHAR UNIÃO ATRAVÉS DO TEU CONTEÚDO



**Criar publicações e histórias inspiradoras:**

### **Partilha histórias e publicações que demonstrem a união, a amizade e as colaborações interculturais em toda a Europa.**

Através das tuas histórias, mostrarás a união, a amizade e a magia que acontece quando pessoas de diferentes origens se juntam para um objetivo comum.

#### **Ideia**

**Eis algumas ideias para participares num objetivo comum e partilhares as tuas experiências:**

#### **1. Educação Intercultural:**



**Partilhar histórias de programas de intercâmbio, experiências Erasmus, e parcerias educativas e os benefícios de estudar em diferentes países europeus.**



#### **2. Direitos Humanos e Igualdade:**



**Defender os direitos humanos, a tolerância e a igualdade para todos os europeus, através da partilha de histórias de indivíduos e organizações que trabalham em prol da justiça.**



**Discutir iniciativas que lutam contra a discriminação e o preconceito.**



#### **3. União no desporto e nas artes:**



**Destacar os principais eventos europeus e o espírito de competição e colaboração saudáveis.**



**Mostrar como o desporto e as artes unem as pessoas além fronteiras (por exemplo, como a corrida *Wings for Life*).**



#### **4. Resposta a situações de crise e solidariedade:**

-  **Mostrar os esforços de colaboração na prestação de ajuda e apoio em momentos de catástrofes naturais e emergências humanitárias.**
-  **Destacar o espírito de solidariedade em tempos de necessidade e desespero.**



#### **5. Inovação e avanços tecnológicos:**

-  **Explorar as inovações tecnológicas que ligam as sociedades europeias.**
-  **Partilhar histórias de ideias de empresários sociais ou colaborações tecnológicas.**



#### **Harmonia visual:**

**Utilizar imagens e vídeos que celebrem a diversidade e realcem os laços comuns.**

Diz-se que uma imagem vale mais que mil palavras. Vamos utilizar imagens e vídeos para captar a harmonia que existe na nossa diversidade. É altura de deixar que as nossas imagens falem pela união!

## Ideia

No âmbito do projeto **BYE, POLARITY**, os alunos da Roménia e da Áustria participaram num desafio nas redes sociais (Instagram e Facebook) sob os hashtags **#TogetherAsOne** e **#ByePolarity**, no qual criaram publicações nas redes sociais com conteúdos unificadores e expressaram os seus valores como a liberdade, a compaixão, a coragem, o respeito, a consciência e a empatia. Aqui estão dois dos posts que foram criados:



## Mostra-nos o teu potencial criativo

e participa também no desafio ou cria o teu próprio desafio! Podes fazer um brainstorming com os teus amigos sobre um hashtag unificador e utilizá-lo nas redes sociais.

Se gostas de criar vídeos, aqui está um vídeo sobre o tema da polaridade que também foi desenvolvido pelos alunos austríacos e romenos, que te pode servir de inspiração!

 <https://www.youtube.com/watch?v=40-nbarMoVA> 

 **ACEITAS O DESAFIO?** 

## ENVOLVIMENTO E LIGAÇÃO

 **Conversas que importam:** Participa em discussões que promovam a compreensão e a empatia. Mantém-te aberto a diferentes pontos de vista e incentiva diálogos saudáveis.

Podes partilhar pontos de vista sobre uma questão atual e envolver-te numa conversa respeitosa para praticar a empatia e a compreensão, simulando e envolvendo-te com outras pessoas numa conversa offline ou online sobre um tópico sensível e navegando em desacordos, mantendo o respeito e a abertura de espírito.

 **Conecta-te com outros embaixadores:** Colabora com outros Embaixadores da Europa Unida para criar projetos conjuntos e amplificar o teu impacto.

A colaboração torna-nos mais fortes. A ligação com outros Embaixadores da Europa Unida permitirá criar projetos conjuntos, trocar ideias e ampliar o teu impacto nas plataformas sociais. Podes também encontrar outros projetos em curso ou falar com os teus professores para ajudar!

### **Ideia**

**Iniciativas:** Para saberes mais sobre iniciativas de jovens na Europa, podes consultar o Portal Europeu da Juventude  [https://youth.europa.eu/home\\_en](https://youth.europa.eu/home_en).

A Fundação Europeia da Juventude (FEJ) oferece apoio financeiro e educativo para projetos de jovens, podes encontrar mais informações aqui  <https://www.coe.int/en/web/youth/about-us>.

Outra opção é procurar nas plataformas das redes sociais grupos que estejam empenhados em temas e valores que te interessam e participar em debates e atividades.

Sabias que os jovens na Dinamarca até têm a sua própria ilha? A ilha chama-se **Ungdomsøen** e destina-se a oferecer-lhes um lugar onde se possam tornar cidadãos ativos, empenhados e curiosos, que assumam a responsabilidade uns pelos outros, pelas suas comunidades e pelo desenvolvimento da sua sociedade.

**Muito fixe, não é?** 

## TORNA-TE UMA FONTE DE INSPIRAÇÃO



**Espalhar a positividade:**

**Combate a negatividade com positividade. Partilha citações motivacionais, mensagens encorajadoras e histórias de pessoas que se unem.**

Num mundo onde a negatividade pode ser avassaladora, as tuas mensagens positivas podem ser um farol de esperança. A partilha de citações motivacionais, histórias animadoras e mensagens de encorajamento irá ajudar.

Sabes de que personalidades famosas provêm estas citações motivacionais e inspiradoras? (Encontrarás a solução no final da página).

**“As trevas não podem expulsar as trevas; só a luz o pode fazer.  
O ódio não pode expulsar o ódio; só o amor o pode fazer.”<sup>3</sup>**

**„O impossível é apenas uma opinião.”<sup>4</sup>**

**„O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos.”<sup>5</sup>**

**„A última das liberdades humanas consiste na escolha  
da atitude perante as coisas”<sup>6</sup>**



**Incentivar a unidade offline:**

**Incentivar eventos, festivais culturais ou debates. Podes começar na tua escola ou na tua comunidade e depois ir a nível local!**



### **Ideia**

**PAINÉIS DE DISCUSSÃO: Uma forma de pôr em contacto pessoas com posições diferentes é o painel de discussão. Um painel de discussão é um debate moderado, perante uma audiência, em que são discutidas diferentes posições sobre um determinado tema ou questão.**

<sup>3</sup> Martin Luther King (Ativista americano dos direitos civis)

<sup>4</sup> Paulo Coelho (Escritor Brasileiro)

<sup>5</sup> Eleanor Roosevelt (Diplomata americano e ativista dos direitos civis)

<sup>6</sup> Viktor Frankl (Neurologista e psiquiatra austríaco/sobrevivente do holocausto)

### **Como podes iniciar um painel de discussão na tua escola?**

-  **Primeiro, pede a um professor que te ajude a organizar o painel de discussão.**
-  **Depois, em conjunto com colegas ou amigos, procura temas ou questões que sejam polarizadores (por exemplo: género, inteligência artificial, dieta, mobilidade, igualdade de oportunidades na educação ou alterações climáticas).**
-  **Reúnam um painel de 4-6 pessoas e um moderador.**
-  **Fala com as pessoas que queres convidar.**
-  **Pensa na data em que os painéis de discussão terão lugar e em que local.**
-  **Planeia a configuração do local, a tecnologia necessária e o número de pessoas que gostarias de ter.**
-  **O moderador tem de garantir que foi encontrada uma solução adequada para todos os participantes no painel de discussão ou que foi estabelecido o respeito e a compreensão por outras atitudes e que foi criada uma atmosfera pacífica e apreciativa. Ninguém deve ser deixado para trás com sentimentos negativos!**



### **Desafios e projetos:**

**Participa em desafios e motiva outros a participarem, promovendo-os nas redes sociais! Desde concursos artísticos e criativos sobre questões sociais, atividades de serviço comunitário ou o início de programas de aprendizagem de línguas, estes desafios divertidos aproximarão as pessoas!**

## **Ideia**

**Projeto de Jornal Escolar:** Podem criar um Jornal Escolar (offline ou online) com os vossos professores e colegas para falar sobre notícias locais, nacionais ou mundiais. Uma vez que somos confrontados com muitas notícias negativas todos os dias, podes concentrar-te em conteúdos positivos, inspiradores e fortalecedores.



Aqui estão os passos para criares um diário escolar.

- 1. Preparação:** Obtém informações sobre outros jornais escolares, olha para diferentes jornais para veres o que gostas e o que não gostas.
- 2. Equipa do jornal da escola:** Pergunta aos teus amigos e colegas de turma se gostariam de participar no projeto.
- 3. Cria um conceito básico:** Ao pensares num conceito, debes ter em conta os seguintes pontos: conteúdo (que temas são relevantes e importantes?), estrutura (como posso estruturar o jornal de forma clara?), formato e disposição (quantas páginas deve ter o jornal escolar? Qual deve ser o tamanho dos artigos?)
- 4. Financiamento e impressão:** Informa-te sobre as opções de financiamento (por exemplo, escola, pais, empresas), publicidade e impressão.
- 5. Pede apoio** aos professores ou aos pais para as tarefas mais difíceis.
- 6. Agora está tudo pronto** para começares a criar os conteúdos!

Mas mesmo os pequenos desafios já podem fazer a diferença - por exemplo, podes decidir fazer alguém rir hoje, fazer um elogio a alguém ou falar com alguém com quem nunca tenhas falado antes e tentar encontrar algo em comum!

Temos a certeza de que tens muitas outras ideias bonitas!

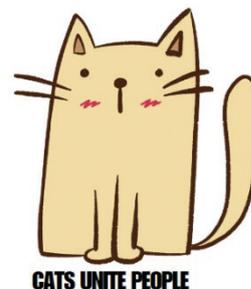
## **TORNAR AS COISAS DIVERTIDAS**



### **Memes para a União:**

**Cria memes alegres que realcem os aspetos peculiares e divertidos da diversidade. O riso aproxima as pessoas!**

O riso é uma linguagem universal. Criar memes que celebrem os aspetos divertidos da união de pessoas com diferentes origens, crenças e interesses irá espalhar alegria e união através do humor!





### Magia dos Emojis:

**Utilizar os emojis de forma criativa para transmitir união, cooperação e harmonia cultural.  
Os emojis transcendem as barreiras linguísticas!**

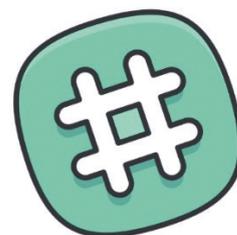
Os emojis são mais do que símbolos - podem servir como expressões de união e solidariedade! Usa os emojis de forma criativa para transmitir cooperação, harmonia e a magia que existe na união.



### Usa Hashtags:

**Participa em hashtags de tendências relacionadas, por exemplo, com a União, a Europa e a compreensão cultural.  
A tua voz fará parte de uma conversa maior!**

Estes hashtags reúnem pessoas de diversas origens que partilham interesses ou preocupações comuns. A tua participação nestas conversas pode inspirar debates significativos e promover uma compreensão partilhada que vai para além das opiniões individuais.



Não te esqueças de utilizar os hashtags **#TogetherAsOne** e **#byePolarity!**



### Lembra-te

**Como Embaixador de Europa Unida, tens o poder de criar mudanças positivas. Aceita a diversidade que te rodeia, difunde a mensagem de União e deixa a tua marca nas plataformas sociais!**



## 5. Denúncia de Conteúdos polarisadores

No contexto do projeto, também analisámos as plataformas de redes sociais mais utilizadas pelos alunos em Portugal, Chipre, Roménia e Áustria em 2022/2023. Nos grupos de discussão realizados pelos professores com os alunos, estes afirmaram que utilizam mais o **Instagram, o TikTok, o YouTube e o Facebook.**

Como **Embaixador de uma Europa Unida**, é importante saber como denunciar conteúdos inadequados, como linguagem ofensiva, discurso de ódio, *Cyberbullying* e imagens inadequadas.

### 5.1 Instagram

O **Instagram** é uma plataforma visual centrada na partilha de fotografias e vídeos. Os utilizadores podem criar perfis, publicar fotografias e vídeos, seguir outras pessoas e interagir com conteúdos através de gostos, comentários e mensagens diretas. O Instagram também oferece funcionalidades como Stories, Reels e IGTV.

#### **DENUNCIAR CONTEÚDOS INADEQUADOS NO INSTAGRAM**

O Instagram oferece várias opções de denúncia para denunciar conteúdos inadequados ou prejudiciais, permitindo que os utilizadores contribuam para uma comunidade segura e positiva.

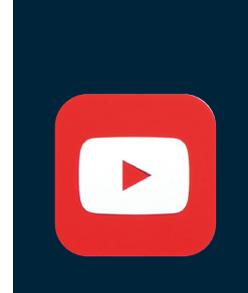
**a. Denunciar publicações e comentários:** Os utilizadores podem denunciar publicações individuais ou comentários que violem as diretrizes da comunidade do Instagram. A funcionalidade de denúncia pode ser acedida através da própria publicação ou comentário, com opções de sinalização por motivos como assédio, discurso de ódio, violência ou conteúdo explícito. As denúncias podem ser feitas anonimamente e o processo é simples.

**b. Denunciar perfis:** Se um utilizador encontrar um perfil do Instagram que viole as diretrizes ou os termos de serviço da plataforma, podem denunciá-lo. As opções de denúncia encontram-se no próprio perfil ou através do acesso à funcionalidade „Denunciar“ na conta do utilizador.

**c. Denunciar mensagens:** As mensagens inadequadas ou abusivas recebidas através do Instagram Direto podem ser denunciadas individualmente. Os utilizadores podem aceder à opção de denúncia tocando na mensagem e selecionando a ação adequada.

**d. Denunciar Stories, Reels e IGTV:** Os utilizadores podem denunciar Stories, Reels ou vídeos IGTV individuais que contenham conteúdo explícito, assédio ou outras formas de material inapropriado. As opções de denúncia estão disponíveis no respetivo conteúdo.

## 5.2 YouTube



O **YouTube** é uma das principais plataformas de partilha de vídeos. A maioria dos utilizadores carrega e vê vídeos, sub-screve canais, gosta e comenta vídeos, cria listas de reprodução e interage com os criadores. O YouTube oferece vários géneros de conteúdos, incluindo música, tutoriais, vlogs e entretenimento.

### **DENUNCIAR CONTEÚDOS INADEQUADOS NO YOUTUBE**

O YouTube oferece várias opções de denúncia para abordar conteúdos inadequados ou prejudiciais. Aqui estão elas:

**a. Sinalizar vídeos:** Os utilizadores podem denunciar vídeos específicos que contenham conteúdo inadequado, como discurso de ódio, assédio, violência ou material explícito. A funcionalidade de denúncia é acessível através do menu de três pontos do vídeo ou do separador „Mais“ por baixo do leitor de vídeo.

**b. Denunciar comentários:** Se os utilizadores se depararem com comentários ofensivos, abusivos ou que contenham spam, podem denunciá-los individualmente. A opção de denúncia pode ser encontrada clicando nos três pontos junto ao comentário.

**c. Denunciar canais:** Se um utilizador encontrar um canal do YouTube que viole sistematicamente as diretrizes da comunidade ou os termos de serviço, pode denunciar todo o canal. A opção de denúncia está disponível na página „Acerca de“ do canal ou clicando no ícone de bandeira por baixo de um dos vídeos do canal.

**d. Ferramentas de denúncia adicionais:** O YouTube fornece ferramentas de denúncia adicionais para questões específicas, como assédio, falsificação de identidade, preocupações com a privacidade ou violação de direitos de autor. Estas opções podem ser acedidas através do Centro de Ajuda do YouTube ou da funcionalidade „Comunicar um problema“.

## 5.3 TikTok



**O TikTok está na moda entre os adolescentes e é uma plataforma muito popular de pequenos vídeos. Os utilizadores podem criar e partilhar vídeos curtos, adicionar efeitos e música, explorar conteúdos em voga e interagir com outros através de gostos, comentários e duetos. O algoritmo do TikTok fornece recomendações personalizadas de conteúdos.**

### **DENUNCIAR CONTEÚDOS INADEQUADOS NO TIKTOK**

O TikTok oferece opções de denúncia para lidar com conteúdo inadequado ou prejudicial e manter um ambiente seguro na comunidade. Aqui estão elas:

**a. Denunciar vídeos:** Se os utilizadores se depararem com um vídeo que viole as diretrizes da comunidade do TikTok, podem denunciá-lo. A funcionalidade de denúncia está acessível clicando no ícone de partilha por baixo do vídeo, selecionando “Denunciar” e escolhendo o motivo adequado para a denúncia, como nudez, discurso de ódio, violência ou assédio.

**b. Denúncia de contas:** Se os utilizadores se depararem com uma conta do TikTok que viole sistematicamente as diretrizes da comunidade ou se envolva em comportamentos inadequados, podem denunciar a conta. As opções de denúncia podem ser encontradas na página de perfil do utilizador ou na funcionalidade “Denunciar”, acedida através do menu de três pontos.

**c. Ferramentas adicionais de denúncia:** O TikTok fornece ferramentas de denúncia adicionais para questões específicas, como falsificação de identidade, preocupações com a privacidade, conteúdo sobre automutilação ou suicídio e violação de direitos de autor. Normalmente, é possível aceder a estas opções através do Centro de Ajuda ou dos canais de apoio da plataforma.

## 5.4 Facebook



O **Facebook** é uma plataforma de rede social reconhecida mundialmente, onde os utilizadores podem criar perfis, ligar-se a amigos e familiares e partilhar atualizações, fotografias e vídeos. Oferece funcionalidades como feeds de notícias, grupos, eventos e um mercado.

### **DENUNCIAR CONTEÚDOS INADEQUADOS NO FACEBOOK**

O Facebook reconhece a necessidade de abordar e mitigar conteúdos inadequados ou prejudiciais.

**a. Denunciar publicações:** Os utilizadores podem denunciar publicações individuais, quer estas contenham linguagem ofensiva, discurso de ódio, violência, nudez ou outros tipos de conteúdo inadequado. A funcionalidade de denúncia é acessível através de um clique em cada publicação.

**b. Denunciar perfis e páginas:** Se um utilizador encontrar um perfil ou uma página que viole as normas da comunidade ou os termos de serviço do Facebook, pode denunciá-lo utilizando as ferramentas de denúncia disponíveis. Isto pode ser feito através do próprio perfil ou página ou acedendo à opção „Denunciar“ na conta do utilizador.

**c. Denúncia de mensagens:** No caso de mensagens inadequadas ou abusivas recebidas através do Facebook Messenger, os utilizadores podem denunciar essas mensagens individualmente, tocando na mensagem e selecionando a opção „Denunciar“.

**d. Denunciar fotografias e vídeos:** Os utilizadores podem denunciar fotografias ou vídeos individuais que contenham conteúdo explícito, assédio ou outras formas de material inapropriado. Esta opção de denúncia está disponível através da própria fotografia ou vídeo.

## 6. Conclusão

**Esperamos que as ideias deste guia te inspirem o suficiente para te tornares um Embaixador de uma Europa Unida nas redes sociais.**

**Ao aceitares este papel, estarás a dar um contributo importante para reduzir as tensões e as divisões nas plataformas das redes sociais e a promover a compreensão entre pessoas com opiniões diferentes.**

**A tua voz é importante para criar uma Europa mais interligada e harmoniosa!**

**Partilha a viagem, espalha a unidade, sê um Embaixador de uma Europa Unida!**

**#TogetherAsOne**



SHARE THE JOURNEY,  
SPREAD THE UNITY,

BE A UNITED  
EUROPE AMBASSADOR!



Co-funded by  
the European Union



<https://www.facebook.com/bye-Polarity-103509115621549>



[www.byepolarity.eu](http://www.byepolarity.eu)



[https://www.instagram.com/bye\\_polarity/](https://www.instagram.com/bye_polarity/)

