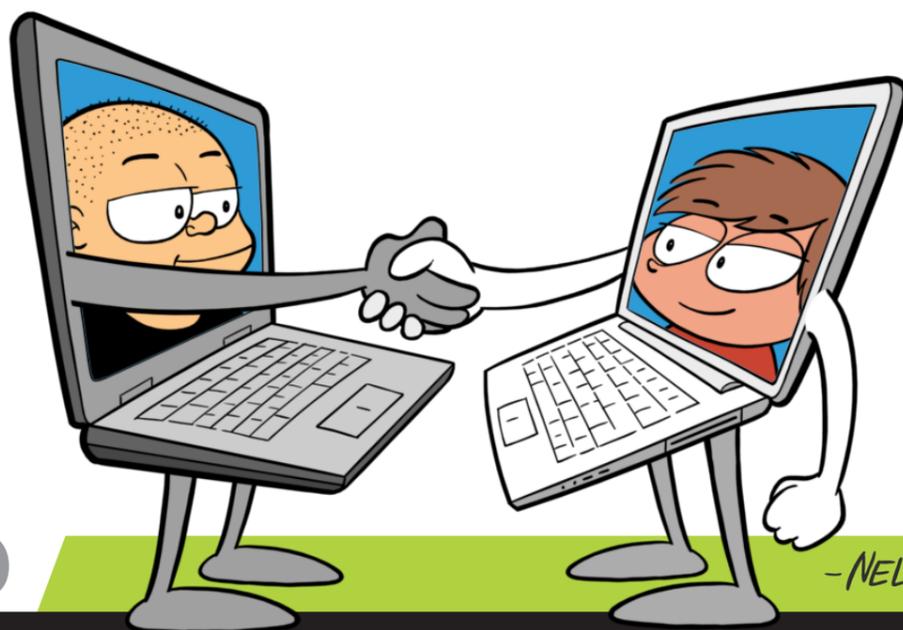




SeguraNet



Ensino a Distância (E@D)

Formas de ser gentil online

1. Sê positivo

Adota uma linguagem positiva! Ao publicares *online*, opta por divulgar factos que fazem com que te sintas feliz e pelos quais te sentes agradecido. Isso pode ser inspirador para outras pessoas.

2. Disponibiliza a tua ajuda

Quando alguém que conheces coloca uma questão *online* ou pede ajuda, para algo que não consegue fazer, caso conheças a solução, responde e ajuda! Lembra-te de que aquilo que pode ser fácil para ti, pode ser um problema para outra pessoa.

3. Mostra a tua estima e consideração pelos outros

Se alguém que conheces fez algo de bom, se revelou a sua generosidade, agradece-lhe. Reconhecer e agradecer, quando aprecias as ações dos outros, não custa nada e isso pode fortalecer a relação entre as pessoas.

4. Partilha conteúdos engraçados com amigos e família

Por vezes, vemos alguns conteúdos *online* como vídeos ou imagens engraçadas. Sempre que te pareçam divertidos, partilha-os com os teus amigos e familiares, para que se possam divertir também. Lembra-te de que um pequeno gesto como este pode ajudar alguém a sorrir e a ultrapassar um momento menos bom.

5. Mostra que és gentil - "Gosta e festeja"

Se os teus amigos ou familiares publicarem algo de que gostas nas redes sociais, mostra-lhes que gostas ou que ficas contente. É um pequeno gesto, mas que poderá ter um grande significado.

6. Faz chamadas de vídeo para os teus amigos e família

Usa as plataformas digitais para ligar aos teus amigos e familiares, caso não possas

estar com eles presencialmente. Mostra-lhes que, apesar de não poderem estar juntos, lembras-te deles com frequência.

7. Mostra aos teus amigos e familiares que não os esqueces

Através do *online*, nem sempre é fácil perceber como é que as pessoas se sentem. No entanto, há pequenos gestos que podem ajudar a melhorar o seu dia. Envia uma mensagem aos teus amigos e familiares a perguntar se estão bem. Um simples palavras podem ser suficientes, para mostrar-lhes que não os esqueces.

8. Partilha posts com mensagens positivas

Se vires algo *online* que te inspire, partilha-o com quem conheces! Uma citação inspiradora, uma bonita foto ou um vídeo motivador, podem contribuir para que as pessoas se sintam mais animadas e otimistas.

9. Coloca um quiz online

Aplicativos de videoconferência são excelentes formas de juntar amigos e família. Se conheces alguém que se está a sentir só, coloca um *quiz online* e convida-o a participar. Este pequeno gesto pode fazer a diferença e tornar os dias mais alegres.

10. Pensa antes de comentários

Pensar antes de agir é fundamental, quer estejas *online* ou *offline*. Antes de comentar, pensa! Isso é essencial para evitar que faças algum comentário menos positivo e que possa magoar os outros. Opta por comentários positivos.

11. Sê empático e compreensivo

Ser empático na relação com os outros é uma atitude que devemos valorizar sempre. Se te aperceberes de que alguém que conheces está aborrecido ou se sente só, envia-lhe uma mensagem e disponibiliza-te para o ouvires.

12. Junta família e amigos com interesses comuns

Certamente, conheces pessoas que têm gostos e interesses em comum. Apresentá-las e pô-las em contacto pode ser uma boa oportunidade de fazerem novos amigos. No entanto, lembra-te de que para isso deves perguntar-lhes se concordam.

13. Recomenda algo que seja do teu agrado

Se gostas de fazer algo *online*, como jogar, ou se encontraste um bom recurso, partilha-o. Partilhar aquilo que consideramos útil e interessante é também um ato de generosidade que pode ajudar os outros.

14. Elogia os outros pelos seus sucessos e conquistas

Quando alguém que conheces partilha, *online*, algo que o deixou muito satisfeito e feliz, mostra-lhe também o teu apoio e reconhecimento. Mesmo que te pareça tratar-se de uma situação pouco importante, pode ser algo com muito significado para essa pessoa. Por isso, regista o teu elogio e reconhecimento.

Ser gentil é algo muito importante na relação com as outras pessoas, quer estejamos *online* ou *offline*. Na verdade, a gentileza é uma atitude que todos podemos e devemos revelar, pois mesmo os pequenos gestos podem ter um impacto muito positivo, contribuindo para que haja mais empatia e para que possamos ser mais felizes.

Vê ou revê as 14 formas de ser gentil *online*. Todas elas podem contribuir para o bem-estar das pessoas e ajudá-las a adotar uma atitude mais positiva, melhorando a sua relação com os outros.

