

CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.  
IN EMERGING REALITIES

Práticas de educação não-formal:

# Desafios das Redes Sociais

R2 CYBER TOOLKIT



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

#10	Tendências Perigosas: Desvendar os Perigos dos Desafios das Redes Sociais
Ameaça(s)	Desafios das Redes Sociais
	Os desafios das redes sociais referem-se a tendências virais, atividades ou desafios que circulam na Internet e incentivam os indivíduos a participar em variadas ações, frequentemente com o objetivo de obter atenção, reconhecimento ou entretenimento. Embora os desafios online possam promover a criatividade, conectividade e envolvimento da comunidade, apresentam, da mesma forma, riscos e obstáculos que exigem medidas proactivas, de forma a salvaguardar a segurança, a privacidade e o bem-estar dos indivíduos online. Por conseguinte, apesar de alguns desafios online possam revelar-se inofensivos ou leves, outros acarretam graves riscos para o bem-estar físico, mental ou emocional dos participantes.
Tipologia	Discussão em grupo
Duração	45 minutos
Modalidade	Presencial [contexto de sala de aula]
Finalidade	Esta prática visa dotar os participantes das competências e conhecimentos necessários para avaliarem de forma crítica a segurança e as consequências das tendências das redes sociais e tomarem decisões seguras e informadas. Centra-se na sensibilização dos estudantes para os potenciais riscos da participação em desafios nas redes sociais e na promoção de um ambiente de suporte, no qual os estudantes se sintam confortáveis para discutir a pressão dos pares e a segurança online.
Objetivos da Aprendizagem	Identificar vários desafios perigosos das redes sociais e assimilar os seus riscos. Desenvolver estratégias para resistir à pressão dos pares e tomar decisões informadas sobre a participação em ações online. Reconhecer a importância de denunciar conteúdos perigosos, assim como apoiar os colegas a efetuarem decisões seguras.
Perfil do formando	Participantes com idades compreendidas entre 15 e 18 anos, com competências básicas de navegação digital. Não existem pré-requisitos específicos, mas a curiosidade em relação aos meios digitais e às interações online é vantajosa.
nº de participantes	20-30
Materiais	Projetor para vídeos e apresentações. Apresentação de diapositivos sobre os desafios das redes sociais. Vídeos curtos sobre recentes desafios perigosos das redes sociais e o seu impacto. Cartões a representar vários desafios das redes sociais. [Ver Anexo. Cartões de Desafios Perigosos das Redes Sociais].

	<p>Cartões de discussão para analisar os desafios das redes sociais. [Ver Anexo. Cartões de discussão].</p> <p>Quadro branco e marcadores.</p>
<b>Preparação</b>	<p>Reunir exemplos de recentes desafios perigosos das redes sociais.</p> <p>Selecionar vídeos curtos sobre recentes desafios perigosos das redes sociais e respetivos impactos (ver Recursos).</p> <p>Preparar uma apresentação sobre os desafios das redes sociais.</p> <p>Preparar cartões com exemplos de desafios perigosos das redes sociais.</p> <p>Preparar cartões de discussão com cenários e questões.</p> <p>Disponibilizar os assentos em pequenos grupos para facilitar o debate</p>
<b>Implementação</b>	<p>1. Introdução (10 minutos): introduzir brevemente o tema dos desafios das redes sociais; exibir os vídeos e a apresentação, salientando recentes desafios perigosos e as suas consequências; clarificar a finalidade e os objetivos da aula.</p> <p>2. Atividade de Grupo: Cartões de Discussão (20 minutos): dividir os alunos em pequenos grupos e distribuir a cada grupo dois tipos diferentes de cartões: cartões que representam desafios perigosos das redes sociais e cartões com cenários e questões. Permitir que cada grupo discuta o seu cartão e depois partilhe as suas ideias com a turma.</p> <p>3. Discussão de Aula (10 minutos): reunir novamente toda a turma e discutir os pontos principais de cada grupo; escrever os aspetos importantes no quadro branco; incentivar os alunos a refletir criticamente nas motivações subjacentes à participação em desafios e as possíveis consequências.</p> <p>4. Q&amp;A e Conclusão (5 minutos): conceder tempo aos alunos para colocarem questões; resumir os pontos principais da aula; realçar a importância de fazer escolhas seguras e de os alunos se protegerem mutuamente.</p>
<b>Dicas e sugestões</b>	<p>Utilizar exemplos reais para tornar a discussão mais relevante e impactante.</p> <p>Incentivar o diálogo aberto e a escuta ativa entre os alunos.</p> <p>Reforçar o comportamento positivo e as competências de pensamento crítico no decorrer da aula.</p> <p>Ser sensível aos alunos que possam ter tido experiências pessoais com desafios das redes sociais.</p> <p>Adaptar o conteúdo à idade e ao nível de maturidade dos alunos.</p>
<b>Medidas de segurança</b>	<p>Assegurar um ambiente de apoio onde os alunos se sintam seguros para exprimir os seus pensamentos e preocupações. Isto pode incluir a monitorização das discussões de grupo de modo a evitar comentários negativos ou depreciativos. Estar preparado para fornecer apoio ou recursos adicionais aos alunos que possam ter sofrido pressão ou participado em desafios perigosos.</p>

<b>Valor acrescido</b>	<p>Os participantes adquirem conhecimentos e competências para navegar nas redes sociais em segurança e aprimorar o seu pensamento crítico e capacidade de decisão. A prática fomenta uma cidadania digital informada e promove uma cultura de apoio entre pares e um comportamento online responsável.</p>
<b>Feedback e avaliação</b>	<p>Conduzir um breve inquérito ou solicitar feedback verbal para avaliar a compreensão e as observações dos alunos sobre a aula.</p> <p>Aplicar um curto questionário com o objetivo de avaliar a capacidade dos alunos para identificar desafios perigosos e respostas adequadas.</p> <p>Refletir sobre a eficácia das atividades e introduzir adaptações para futuras aulas, com base no feedback dos alunos.</p>
<b>Conclusão</b>	<p>Resumir as lições fundamentais: compreender os riscos dos desafios perigosos das redes sociais, reconhecer e resistir à pressão dos pares e saber como tomar decisões seguras. Recordar aos alunos que a sua segurança e bem-estar são essenciais e que possuem apoio disponível se necessário. Incentivar os alunos a retomar a discussão sobre segurança online e pressão dos pares com amigos e familiares. Motivá-los a serem cidadãos digitais conscientes e a ajudarem os outros a tomarem decisões seguras online.</p> <p>Ao cumprir este plano de aula, os educadores conseguem abordar eficazmente a questão dos desafios perigosos das redes sociais, dotando os alunos com as ferramentas e os conhecimentos necessários para se manterem seguros online.</p>
<b>Referências externas e Recursos</b>	<p><i>How Teenagers Find Dangerous Social Media Challenges.</i> Retrieved from <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hd4r7FjBQ8g&amp;pp=ygU0SG93IFRIZW5hZ2VycyBGaW5kIERhbmdlcm91cyBTb2NpYWwgTWVkaWEgQ2hhbGxlbmdlcw%3D%3D">https://www.youtube.com/watch?v=hd4r7FjBQ8g&amp;pp=ygU0SG93IFRIZW5hZ2VycyBGaW5kIERhbmdlcm91cyBTb2NpYWwgTWVkaWEgQ2hhbGxlbmdlcw%3D%3D</a></p> <p><i>Psychology Behind Dangerous Social Media Challenges.</i> Retrieved from <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nUUhMdmOcME">https://www.youtube.com/watch?v=nUUhMdmOcME</a></p> <p><i>What you Need to Know about Harmful TikTok Challenges.</i> Retrieved from <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OGTBhAW_AEY">https://www.youtube.com/watch?v=OGTBhAW_AEY</a></p>
<b>Parceiro/ Autor</b>	<p>Casa do Professor, Portugal</p>

## Anexo. Cartões de Desafios das Redes Sociais

### Cartões Informativos para Imprimir sobre "Tendências Perigosas: Desvendar os Perigos dos Desafios das Redes Sociais"

#### **Cartão Informativo 1: O Desafio do Teste de Gravidez Plano B**

Este desafio consiste em partir um teste de gravidez comum, não sujeito a receita médica, e engolir o comprimido que se encontra no seu interior, acreditando que se trata de um medicamento Plan B®. A expectativa é que tenha comprado um produto combinado – tanto um teste como um contraceptivo de emergência, vendidos em conjunto. Uma das razões pelas quais um produto combinado não é vendido é porque não funciona. O Plan B® tem de ser tomado imediatamente após a relação sexual para prevenir a gravidez e um teste de gravidez não é capaz de detetar uma gravidez até semanas depois, quando já se torna demasiado tarde para tomar o Plan B®.

O comprimido que se encontra num teste de gravidez é lá colocado com o objetivo de absorver a humidade e manter o material seco. Estes produtos que absorvem a humidade existem numa variedade de tamanhos e formas, tais como comprimidos, pacotes e latas, e são utilizados em embalagens de vitaminas, medicamentos, produtos eletrónicos, sapatos e variados outros produtos. O gel de sílica é o produto químico mais comum utilizado para este fim e, na maioria dos casos, não é prejudicial. Não obstante, quando ingerido, pode resultar em risco de asfixia.

#### **Cartão Informativo 2: O Desafio da Noz-Moscada**

Este desafio ocorre quando um indivíduo ingere a especiaria noz-moscada, numa tentativa de ficar drogado. Frequentemente, são pessoas que se encontram encarceradas ou jovens adultos que recorrem à noz-moscada quando não conseguem obter outras drogas de eleição. A noz-moscada, assim como uma variedade de outras especiarias e ervas, contém um químico natural denominado de miristicina. Quando ingerida em grandes quantidades, pode causar dores de estômago, náuseas, vômitos, visão turva, ritmo cardíaco acelerado, agitação e alucinações. Podem verificar-se outros efeitos graves, como convulsões e morte. A quantidade de miristicina na noz-moscada varia consoante os produtos, o que facilita a ingestão excessiva. Algumas pessoas chegaram mesmo a ser hospitalizadas na sequência deste desafio.

#### **Cartão Informativo 3: O Desafio do Tide Pod**

O desafio do Tide Pod sucede quando um indivíduo ingere uma cápsula de detergente para a roupa como parte de um desafio. As cápsulas de detergente para a roupa contêm detergentes e químicos altamente concentrados. Isto torna o detergente tóxico em pequenas quantidades. Quando ingeridas, podem provocar náuseas e vômitos. Para além disso, quando uma cápsula “explode” na boca de uma pessoa, esta pode, acidentalmente, inalar parte do detergente para os pulmões, o que poderá afetar a sua capacidade de respirar normalmente. A ingestão de cápsulas de roupa tem vindo a causar hospitalizações e mortes.

#### **Cartão Informativo 4: Os Desafios do Sal**

Existem diversas tendências de desafios nas redes sociais associados ao sal. Estes desafios incluem ocultar uma colher de sal na comida para forçar alguém a ingeri-lo, engolir sal antes de fazer exercício ou despejar grandes quantidades de sal na boca como uma punição após perder uma aposta.

O sal de cozinha é composto por dois elementos combinados, sódio e cloreto. Ambos necessários para que o corpo funcione corretamente, mas em excesso podem ser perigosos. A ingestão de grandes quantidades de sal pode imediatamente provocar náuseas, vômitos e diarreia. À medida que o sal é absorvido completamente pelo organismo, é possível ocorrer sonolência, inchaço cerebral e convulsões. Visto que empregamos sal nos alimentos diariamente, muitas pessoas não se apercebem do perigo que este pode representar. Uma simples colher de sopa para crianças e adolescentes pode revelar-se deveras prejudicial.

**Cartão Informativo 5: O Desafio do Benadryl**

Este desafio ocorre quando alguém toma doses de Benadryl (difenidramina) superiores às recomendadas, com o intuito de ter alucinações. A difenidramina ajuda a tratar sintomas de alergias, mas, se ingerida em excesso, possui efeitos secundários como alucinações, tensão arterial elevada, temperatura corporal elevada, agitação e convulsões. Diversos adolescentes precisaram de ser hospitalizados e registou-se, pelo menos, uma morte como consequência deste desafio.

**Cartão Informativo 6: O Desafio da Canela**

Este desafio incentiva os indivíduos a ingerirem uma colher de canela em pó, sem beber água. Isto resulta em tosse, asfixia e irritação da boca, nariz e garganta. Determinadas pessoas consideram divertido assistir a este desafio. Porém, podem ocorrer efeitos graves quando uma pessoa tosse e se engasga com a canela em pó, inalando-a depois, inadvertidamente, para os pulmões. A canela pode irritar os pulmões e até causar pneumonia. Algumas pessoas que participaram neste desafio necessitaram de hospitalização para as auxiliar na respiração.



## **Anexo. Cartões de discussão para analisar os desafios das redes sociais**

### **Cartões de Discussão para Imprimir sobre "Tendências Perigosas: Desvendar os Perigos dos Desafios das Redes Sociais"**

#### **Cartão de Discussão 1: O Desafio do Teste de Gravidez Plano B**

1. O que é o Desafio do Teste de Gravidez Plano B e porque achas que se tornou popular nas redes sociais?
2. Quais são os potenciais riscos para a saúde e as consequências da participação neste desafio?
3. Porque se torna importante compreender a utilização adequada de medicamentos como o Plan B?
4. Como podes educar os outros sobre os perigos deste desafio e promover práticas seguras?

#### **Cartão de Discussão 2: O Desafio da Noz-Moscada**

1. O que é o Desafio da Noz-Moscada e como é tipicamente executado?
2. Quais são os potenciais riscos para a saúde e os efeitos secundários do consumo de grandes quantidades de noz-moscada?
3. Porque achas que algumas pessoas participam neste desafio, independentemente dos perigos subjacentes?
4. Como podes divulgar os riscos associados ao Desafio da Noz Moscada e desencorajar a adesão?

#### **Cartão de Discussão 3: O Desafio do Sal**

1. O que é o Desafio do Sal e no que consiste?
2. Quais são os potenciais riscos para a saúde e os impactos físicos da participação neste desafio?
3. Porque é considerado importante pensar de modo crítico antes de participar em desafios das redes sociais?
4. Que medidas podem ser tomadas para prevenir que outras pessoas participem no Desafio do Sal, assim como em iniciativas perigosas similares?

#### **Cartão de Discussão 4: O Desafio do Tide Pod**

1. O que é o Desafio do Tide Pod e como é que este conquistou visibilidades nas redes sociais?
2. Quais são os riscos graves para a saúde e as consequências da ingestão de Tide Pods?
3. De que forma podem as plataformas de redes sociais e os utilizadores cooperar para desencorajar desafios perigosos como este?
4. Que medidas podes tomar se observares alguém a promover ou a participar no Desafio do Tide Pod?

#### **Cartão de Discussão 5: O Desafio do Benadryl**

1. O que é o Desafio Benadryl e porque motivo é considerado perigoso?
2. Quais são os potenciais riscos para a saúde e os efeitos secundários do consumo de grandes quantidades de Benadryl?
3. Como podes ajudar no reforço da sensibilização para os perigos da ingestão indevida de medicamentos em desafios das redes sociais?
4. O que deves fazer se suspeitares que alguém participou no Desafio do Benadryl?

#### **Cartão de Discussão 6: O Desafio da Canela**

1. O que é o Desafio da Canela e o no que consiste?
2. Quais são os potenciais riscos para a saúde e os perigos imediatos de participar neste desafio?
3. Porque motivo os indivíduos podem sentir-se tentados a participar no Desafio da Canela, mesmo estando conscientes dos riscos?
4. Como podes comunicar de modo eficaz os perigos do Desafio da Canela aos teus colegas?

## **Anexo. Questionário de Avaliação para Identificar e Responder a Desafios Perigosos das Redes Sociais.**

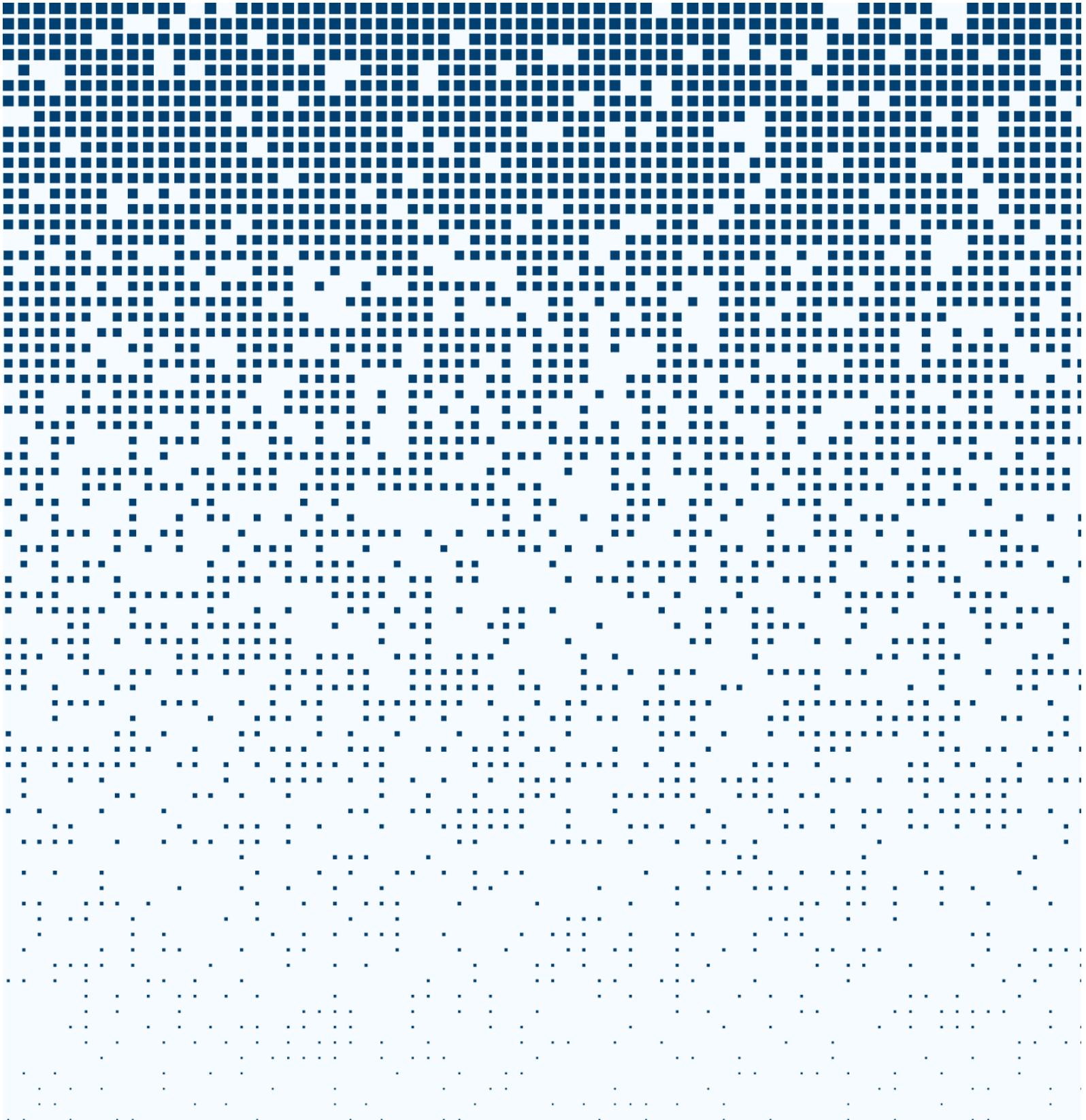
### **Questionário para Imprimir sobre "Tendências Perigosas: Desvendar os Perigos dos Desafios das Redes Sociais "**

<p><b>Questão de Verdadeiro ou Falso</b></p> <p>Um indicador-chave de um desafio perigoso das redes sociais é a promoção de ações que possam causar danos físicos ou psicológicos consideráveis aos participantes.</p> <p>A) Verdadeiro B) Falso</p> <p>Resposta: Verdadeiro</p>
<p><b>Questão de Verdadeiro ou Falso</b></p> <p>Pode afirmar-se que os desafios são classificados como perigosos, com base, unicamente, na presença de riscos físicos, excluindo outros fatores como danos psicológicos, sofrimento emocional ou danos à reputação.</p> <p>A) Verdadeiro B) Falso</p> <p>Resposta: Falso</p>
<p><b>Questão de Escolha Múltipla</b></p> <p>Ao presenciar a participação de um amigo ou colega num desafio perigoso das redes sociais, que represente riscos substanciais para a sua segurança ou bem-estar, a atitude mais responsável a adotar é:</p> <p>A) Negligenciar a ocorrência, pressupondo de que se encontra ciente dos riscos. B) Incentivá-lo a prosseguir com o desafio, independentemente dos riscos associados. C) Alertar para os potenciais perigos e informar um adulto ou autoridade de confiança. D) Documentar e disseminar o desafio nas redes sociais, com vista a uma maior visibilidade.</p> <p>Resposta: C)</p>
<p><b>Questão de Escolha Múltipla</b></p> <p>Caso te depares com um vídeo que promova ativamente um desafio perigoso e, potencialmente, fatal nas redes sociais, a melhor abordagem, atendendo à tua segurança e à dos outros, é:</p> <p>A) Interagir com o vídeo, colocando um gosto e partilhando-o numa tentativa de disseminação. B) Denunciar o vídeo diretamente à plataforma de redes sociais por infringir as diretrizes de segurança. C) Participar no desafio pessoalmente para determinar o grau de risco. D) Publicar um comentário detalhado a alertar os visualizadores para os potenciais riscos associados à participação no desafio.</p> <p>Resposta: B)</p>
<p><b>Questão de Preenchimento de Espaço</b></p> <p>Partilhar um desafio perigoso das redes sociais sem compreender os riscos associados pode _____ a probabilidade de outros o executarem, colocando, inadvertidamente, mais pessoas em situação de risco.</p> <p>Resposta: aumentar</p>



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].





# Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.