



30 ABRIL - 6 MAIO 2023

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*.

1

Esta iniciativa terá lugar durante a primeira semana de maio de cada ano e, nesta primeira 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
- I Conferência Internacional de Promoção do Bem-Estar Digital, este ano subordinada ao tema da prevenção e do combate ao uso excessivo e problemático dos ecrãs e à violência sexual online contra crianças e jovens
- Iniciativas locais dinamizadas por entidades aderentes à iniciativa
- Recursos e informações sobre como famílias, escolas e comunidades podem melhorar o bem-estar digital.

Promotores:

A “Semana do Bem-Estar Digital”, iniciativa do projeto Agarrados à Net – que por sua vez é uma iniciativa conjunta de MiudosSegurosNa.Net, fundado por Tito de Moraes, e Cristiane Miranda – Coach, é um evento aberto a toda a sociedade portuguesa.

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.

www.bemestardigital.pt | info@agarradosa.net | [@agarradoanet](https://www.instagram.com/agarradoanet) | +351 939 105 428



30 ABRIL - 6 MAIO 2023



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.

2



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 Moraes e Cristiane Miranda.



Tito de Moraes, fundador, MiudosSegurosNa.Net

Foi avaliador externo do projeto "Cyber Training – Taking Action Against Cyberbullying", uma iniciativa financiada pela Comissão Europeia que produziu um manual de formação para formadores no domínio do cyberbullying. É coautor do livro "Cyberbullying - Um Guia Para Pais e Educadores" (Portugal, 2016), de um capítulo do livro "Bullying: Perspectives, Practice and Insights" publicado pelo Conselho da Europa em 2017 e de um capítulo do livro "Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes - Fatores de risco, avaliação e tratamento" (EUA, 2017). Foi formador no Curso Avançado em Cyberbullying [E.learning] (1ª edição - 2017; 2ª edição - 2018; 3ª edição - 2019; 4ª edição - 2020) promovido pelo Instituto CRIAP (Portugal). É coorganizador e coanfitrião das Cyberbullying Talks (2019, 2020 e 2021) e coorganizador e coanfitrião da Global StopCyberbullying Telesummit (2019, 2020, 2021 e 2022). Foi também especialista no MOOC (Massive Online Open Course) 'Bullying & Ciberbullying: Prevenir e Agir' (1ª edição - 2019; 2ª edição - 2020) promovido pela Direção Geral de Educação (DGE) no âmbito do Centro de Sensibilização SeguraNet e da equipa de Educação para a Saúde, e consultor do grupo de trabalho da DGE para o plano "Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência" (2019). É membro fundador e membro da direção da AjudAjudar - Associação para a Promoção dos Direitos das Crianças e Jovens, membro especialista internacional da Rede

www.bemestardigital.pt | info@agarradosa.net | [@agarradoanet](https://www.instagram.com/agarradoanet) | +351 939 105 428

Uma iniciativa:



Com apoio: [YOUR LOGO HERE]



30 ABRIL - 6 MAIO 2023

Esse Mundo Digital (Brasil), Membro Consultor da Comissão Especial de Privacidade e Proteção de Dados da OAB Campinas (Brasil), e do Conselho Consultivo do Instituto de Tecnologia e Dignidade Humana (Brasil). Juntamente com Cristiane Miranda é co-fundador do projeto Agarrados à Net e co-criador do programa “Faz-te Ouvir! Dá a Volta ao [Cyber]Bullying!”.

3



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 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.

Juntamente com Tito de Moraes, criou o projeto “Agarrados à Net” tendo desenvolvido, entre outros programas, o “21^7 Challenge - 7 Passos para a Parentalidade Digital Positiva”, o “Pais Digitais - Pela Parentalidade Digital Positiva” e o “Faz-te Ouvir! Dá a Volta ao [Cyber]Bullying”, tendo ainda estruturado e ministrado 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. Foi convidada a integrar o quadro de especialistas internacionais da Rede Esse Mundo Digital (Brasil).