



Fala e mostra o menos possível de ti.

1

Não aceites que sejas observado e que os teus dados sejam recolhidos.

2

Não acredites em tudo que vês online e junta informações de fontes variadas.

3

4

Não deixes que alguém sofra bullying e que esteja a ser magoado.

5

Respeita a dignidade das outras pessoas e lembra-te que também existem regras na Net.

6

Não confies em toda a gente com quem tenhas contacto online.

Protege-te a ti e aos outros contra conteúdos drásticos.

7

Não avalies o teu valor através de likes e posts.

8

Não te qualifiques a ti e ao teu corpo por números e estatísticas.

9

Desliga de vez em quando e aproveita um tempo de descanso.

10



## 10 Mandamentos da ética digital

Como podemos viver juntos na web?





Olá a todos,

Vivemos num mundo digitalizado. Aqui temos muitas liberdades mas também temos responsabilidades. A forma como nos comportamos e lidamos com conflitos é a expressão da nossa disposição ética.

Está na altura de acordarmos uns com os outros como deverá ser uma vida bem-sucedida e válida numa sociedade digitalizada. Os 10 Mandamentos devem ser compreendidos como um fio condutor para valorizar a dignidade, autovalorização e liberdade de ação de cada um.

**Deixa-nos respeitá-los!**

Com suporte de:



---

---

---

---

**Autores:** Bacharelandos da Universidade de Mídia: Fabienne Engel e Julia Fink, assim como assistentes de pesquisa do Instituto de Ética Digital: Nadine Hammele e Clarissa Henning; chefiada pela Prof. Dra. Petra Grimm, Diretora do Instituto de Ética Digital, em cooperação com JUUUPORT – plataforma de consulta de jovens para jovens com problemas na Net; **Layout:** Sophie Hartmann; **Tradução:** Tomaz Michels Silva