

VAMOS FALAR SOBRE
**ECRÃS E
TECNOLOGIAS
DIGITAIS**

ÍNDICE

03	01. O MUNDO DE ECRÃS E TECNOLOGIAS DIGITAIS EM QUE VIVEMOS
06	DO QUE ESTAMOS A FALAR QUANDO NOS REFERIMOS A ECRÃS E TECNOLOGIAS DIGITAIS?
09	HÁ DIFERENTES TIPOS DE “TEMPO DE ECRÃ”?
09	COMO É QUE O USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODE IMPACTAR A NOSSA VIDA?
11	02. INFORMAÇÃO PARA PAIS, MÃES E CUIDADORES/AS
13	O BOM: QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO USO DE ECRÃS PARA AS CRIANÇAS E JOVENS?
15	O MAU: QUAIS SÃO OS IMPACTOS NEGATIVOS DO USO DE ECRÃS?
18	O VILÃO: QUAIS SÃO OS RISCOS E OS PERIGOS DO USO DE ECRÃS?
22	QUANTO TEMPO DE ECRÃ É RECOMENDADO PARA AS CRIANÇAS?
24	COMO POSSO PROMOVER UM USO RESPONSÁVEL DOS ECRÃS?
30	TENHO DÚVIDAS SE O MEU FILHO/A DEVE TER UM SMARTPHONE...
31	PODE UM SMARTPHONE SER ÚTIL PARA A CRIANÇA/JOVEM?
35	COMO POSSO AJUDÁ-LO/A A USAR O SMARTPHONE DE FORMA SEGURA?
39	E SE O MEU FILHO/A SE CONFRONTAR COM ALGUM PERIGO ONLINE?
43	03. INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS
45	O BOM: QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO USO DE ECRÃS PARA OS ADULTOS/AS?
46	O MAU: QUAIS SÃO OS IMPACTOS NEGATIVOS DO USO DE ECRÃS?
47	O VILÃO: QUAIS SÃO OS RISCOS E OS PERIGOS DO USO DE ECRÃS?
49	O QUE SE CONSIDERA UM TEMPO DE USO EXCESSIVO PARA OS ADULTOS?
50	COMO POSSO FAZER UM USO ÚTIL E BENÉFICO DOS ECRÃS?
52	ESTÁ A SER DIFÍCIL DIMINUIR O TEMPO QUE PASSO NO SMARTPHONE...
53	04. INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS MAIS VELHOS/AS
55	O BOM: QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO USO DE ECRÃS PARA PESSOAS MAIS VELHAS?
56	O MAU: QUAIS SÃO OS RISCOS DO USO DE ECRÃS?
57	O VILÃO: QUAIS SÃO OS PERIGOS?
58	O QUE PODE INDICIAR UM USO EXCESSIVO DOS ECRÃS?
59	05. INFORMAÇÃO PARA FAMILIARES E CUIDADORES/AS DE ADULTOS/AS MAIS VELHOS/AS
61	COMO PODEMOS CONTRIBUIR PARA UMA UTILIZAÇÃO BENÉFICA E MAIS SEGURA DAS TECNOLOGIAS?

01

O MUNDO DE ECRÃS E TECNOLOGIAS DIGITAIS EM QUE VIVEMOS

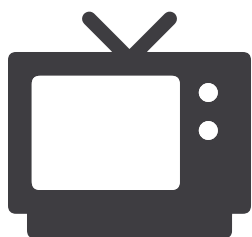
[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

VAMOS FALAR SOBRE ECRÃS E TECNOLOGIAS DIGITAIS EM QUE VIVEMOS

É PRATICAMENTE
IMPOSSÍVEL
PASSARMOS UM
ÚNICO DIA SEM
OLHAR PARA ECRÃS

Nos dias de hoje, é praticamente impossível passarmos um único dia sem olhar para ecrãs. Estão em todo o lado: nas televisões que temos em casa, nos smartphones que utilizamos para quase tudo – desde falar com familiares e amigos/as, fazer compras, ler notícias ou até saber mais sobre o trânsito ou a meteorologia –, estão nos supermercados e nas lojas, nas consolas que os/as nossos/as filhos/as usam para jogar e, ainda, para alguns/algumas de nós, fazem parte dos computadores que, diariamente, utilizamos no trabalho.

A MAIORIA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS QUE UTILIZAMOS TEM UM ECRÃ – DIZEMOS TECNOLOGIA DIGITAL PORQUE DIGITAL VEM DA PALAVRA GREGA DIGITUS, QUE SIGNIFICA DEDO. ATRAVÉS DA INTERACÇÃO COM OS ECRÃS, AS TECNOLOGIAS DIGITAIS PERMITEM-NOS FAZER COISAS ALÉM DAS NOSSAS CAPACIDADES, POR EXEMPLO:



TELEVISÃO

Permite-nos ver o que está a acontecer do outro lado do mundo.



COMPUTADOR

Permite-nos escrever e fazer cálculos com maior rapidez e facilidade.



INTERNET

Permite-nos ter acesso a mais informação do que aquela que conseguimos reter na nossa memória.



SMARTPHONE

Permite-nos ver e falar com quem vive ou está longe de nós.

AS TECNOLOGIAS DIGITAIS VIERAM FACILITAR E, EM VÁRIOS ASPECTOS, MELHORAR A NOSSA VIDA, MAS, POR OUTRO LADO, TRAZEM CONSIGO RISCOS E PERIGOS, TANTO PARA NÓS COMO PARA AS PESSOAS À NOSSA VOLTA, INCLUINDO AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

DO QUE ESTAMOS A FALAR QUANDO NOS REFERIMOS A ECRÃS E TECNOLOGIAS DIGITAIS?

Há diferentes tipos de tecnologias com as quais interagimos diariamente e que se distinguem pelas suas funções:

- **Televisão.** Todos sabemos o que é. No início, quando apareceu, era a “preto e branco”, hoje pode transmitir imagens a cores e bastante realistas. É um dos principais meios de informação, permite aceder a notícias, mas permite também assistir a programas educativos e de entretenimento. As **smartTV's** são televisões mais recentes que permitem fazer pesquisas online e utilizar plataformas de streaming de séries e filmes.

- **Computadores.** Podem ser fixos ou portáteis, e permitem fazer pesquisas online, escrever texto, criar e guardar ficheiros, comunicar através de plataformas ou por e-mail e, entre tantas outras funcionalidades, jogar videojogos. Mais recentemente, os **tablets** surgem como versões mais pequenas e móveis, inclusive, utilizam-se através de um ecrã tátil. Ainda assim, quer os computadores, quer os tablets são demasiado grandes para os levarmos nos bolsos.

- **Telemóveis.** Têm os recursos básicos de comunicação, ou seja, podemos fazer chamadas telefónicas e enviar mensagens de texto. Têm também algumas funcionalidades simples, por exemplo, calculadora, agenda, câmara fotográfica ou jogos mais básicos (tetris; snake, etc).

- **Smartphones.** Hoje, praticamente todas as pessoas têm um (5 em cada 6 telemóveis em

uso são smartphones). São diferentes dos telemóveis porque combinam as funções de um telemóvel vulgar com as de um computador com acesso à Internet, permitindo fazer pesquisas online, jogar jogos, instalar as mais variadas aplicações (de compras, de bancos, de exercício, etc.) e utilizar Redes Sociais. Como os utilizamos todos os dias e os levamos para todo o lado, funcionam, por vezes, como uma extensão do nosso corpo.

- **Redes Sociais.** São serviços na Internet que permitem construir um perfil pessoal e estabelecer contacto com outras pessoas. O perfil pode conter dados biográficos e interesses pessoais, sendo possível partilhar diversos conteúdos – ideias, opiniões, fotografias, vídeos e muitas outras informações. As Redes Sociais mais utilizadas são o Youtube, o Facebook, o X (antigo Twitter), o Whatsapp, o Instagram e o Tik-Tok. Algumas são especialmente utilizadas por pessoas que jogam videojogos, por exemplo, o Discord.

- **Videojogos.** São jogos que se usam através de dispositivos com ecrã. Podem ser jogados em computadores, em consolas que se ligam à televisão (Playstation; X-BOX), em consolas portáteis (Nintendo) ou em aplicações de smartphone. Podem ser jogados offline ou online (por exemplo, o famoso jogo Fortnite). Quando se jogam online, os videojogos permitem que vários jogadores joguem simultaneamente e contactem uns com os outros.



ESTATÍSTICAS SOBRE ECRÃS E TECNOLOGIAS DIGITAIS



59,4%
POPULAÇÃO

59.4% da população utiliza Redes Sociais, ou seja, cerca de 4.76 mil milhões de pessoas (Kemp, 2023a).



6H37
TEMPO MÉDIO
DE UTILIZAÇÃO

O tempo médio de utilização de internet é de 6h37min, por dia (Kemp, 2023a).



**> 3 MIL
MILHÕES**
JOGADORES DE
VIDEOJOGOS

Há mais de 3 mil milhões de jogadores de videojogos (Faria, 2023b).



PORTUGAL

+17 MILHÕES
SMARTPHONES ACTIVOS

Há mais de 17 milhões de smartphones activos (Kemp, 2023b).

78,5%
UTILIZA REDES SOCIAIS

78,5% da população portuguesa utiliza Redes Sociais, ou seja, cerca de 7.8 milhões de pessoas (Kemp, 2023b).

90%
MAIOR USO DE SMARTPHONE
(9-17 ANOS)

90% das crianças e adolescentes, entre os 9 e os 17 anos, utiliza o smartphone todos os dias – mais do dobro do que usam o computador (42%) (Ponte & Batista, 2019).

64,5%
UTILIZA O SMARTPHONE
NOS TEMPOS LIVRES

64,5% das crianças e adolescentes utiliza o smartphone como actividade de tempos livres, mais do que ouvir música (51,8%), estar com amigos (31,9%), praticar um desporto (19,8%), ler um livro (9,7%) ou ver televisão (8,9%) (Gaspar et al., 2022).

+ DE 2H
COMUNICAR E
PARTILHAR CONTEÚDOS

Quase metade das crianças e adolescentes passa mais de 2 horas por dia a comunicar ou a ver e partilhar conteúdos no TikTok (43,1%), WhatsApp (38,8%) ou Instagram (37,1%) (Gaspar et al., 2022).

+ DE 2H
A JOGAR VIDEOJOGOS

36,4% das crianças e adolescentes (11-17 anos), e 45% dos jovens (18 anos) passa mais de 2 horas, por dia, a jogar videojogos (Carapinha et al., 2022; Gaspar et al., 2022).

56,1%
USO DE REDES SOCIAIS POR
JOVENS (2-5 HORAS P/ DIA)

56,1% dos jovens (18 anos) utiliza as Redes Sociais entre 2 e 5 horas por dia (Carapinha et al., 2022).

1 EM 4 JOVENS
PASSA 6H P/ DIA
NAS REDES SOCIAIS

1 em 4 jovens utiliza as Redes Sociais mais de 6 horas por dia (Carapinha et al., 2022).

43,5%
UTILIZA A INTERNET COMO
FORMA DE “ESCAPE”

Cerca de 43,5% das pessoas – jovens, adultos e adultos mais velhos – utiliza a Internet como forma de “escape” ou para aliviar o seu estado psicológico (Fialho et al., 2024 cit in Carmo, 2024).

73,6%
JOVENS — USAM AS REDES
SOCIAIS PARA FUGIR A
EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS

Os jovens com menos de 24 anos (73,6%); são quem mais utiliza as Redes Sociais para fugir a emoções desagradáveis (Fialho et al., 2024 cit in Carmo, 2024).

12,2%
ADULTOS + VELHOS — NÃO USAM
AS REDES SOCIAIS PARA FUGIR
A EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS

Os adultos mais velhos, com mais de 64 anos (12,2%), são quem menos faz uso das Redes Sociais para fugir a emoções desagradáveis (Fialho et al., 2024 cit in Carmo, 2024).

HÁ DIFERENTES TIPOS DE “TEMPO DE ECRÃ”?

Sim, há. Nem todo o tempo que passamos a olhar ou a interagir com ecrãs é igual. Podemos diferenciar entre dois tipos de “tempo de ecrã”:

PASSIVO. Quando o tempo que se passa em frente ao ecrã não exige nenhuma interação com o dispositivo, por exemplo, quando estamos a ver séries, filmes, qualquer outro tipo de entretenimento ou notícias na televisão. **Tem menor potencial de criar vício ou dependência.**

ACTIVO. Quando interagimos com a tecnologia através dos ecrãs, participando activamente, por exemplo, ao utilizarmos as Redes Sociais nos nossos smartphones – seja apenas a fazer scroll e a ver conteúdos, seja a comunicar ou partilhar algo – ou, também, quando jogamos videojogos. **Pode ser bastante viciante e criar dependência.**



COMO É QUE O USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODE IMPACTAR A NOSSA VIDA?

De modo geral, **as tecnologias digitais não são, em si mesmas, boas ou más**, são antes ferramentas que têm a potencialidade de ter benefícios para a nossa vida, mas que, em função da forma como as utilizamos, também nos podem expor a riscos e perigos que impactam a nossa segurança e Saúde (Física e Psicológica).

Alguns espaços digitais, como as **Redes Sociais**, funcionam através de mecanismos implícitos e automáticos – os algoritmos – que, considerando as nossas pesquisas e interesses, sugerem conteúdos que são particularmente apelativos para nós. Por funcionarem desta forma, podem ser viciantes e fazer-nos agir de forma menos ponderada.

É importante lembrar: **aquilo que vemos e fazemos online tem impacto na nossa vida offline.** Os diferentes ecrãs, e as diferentes tecnologias e espaços digitais – ou seja, Redes Sociais e Videojogos – nos quais interagimos, podem ter **diferentes benefícios, riscos e perigos**, sendo que um **uso saudável** (ou, por oposição, um **uso problemático**) depende:

- **Do tempo que passamos a interagir com os ecrãs e a utilizar espaços digitais.** O número de horas, por dia, que despendemos nesta interacção pode ter efeitos benéficos ou nocivos para a nossa Saúde Física e Psicológica.

- **Do que fazemos nesses espaços digitais.** Há diferenças entre passarmos tempo a falar com um familiar que vive longe e passarmos tempo, por exemplo, a fazer scroll no Instagram ou, ainda, a jogar um jogo online que não é apropriado para a nossa idade.

- **De como reagimos a eventuais sinais que indiciam perigo.** Nos espaços digitais há diversos perigos, por exemplo, fraudes informáticas e conteúdos violentos ou cyberbullying, existindo pessoas que podem mentir sobre a sua idade e

intenções – reconhecer os sinais e saber o que fazer é importante para um uso seguro.

- **De como equilibramos a vida online e offline.** Sendo tecnologias potencialmente viciantes, podem afastar-nos da actividade física, dos amigos/as e família ou fazer-nos acreditar e/ou compararmo-nos com aquilo que vemos online. Desligar do mundo online pode ser difícil.

O termo **FOMO** (Fear Of Missing Out), que significa **medo de ficar de fora**, é utilizado para descrever a experiência de pessoas que, quando estão offline, ficam **ansiosas por sentirem que estão a perder algo importante que pode estar a acontecer no mundo online**. Quando sentem FOMO, as pessoas não conseguem estar muito tempo offline e têm a necessidade de verificar frequentemente os ecrãs.

Vamos falar sobre os impactos dos ecrãs e tecnologias digitais, assim como recomendações para um uso benéfico e seguro, em **crianças e jovens** (informação para pais, mães e cuidadores/as), em **adultos e em adultos mais velhos** (informação para familiares e cuidadores).



02

INFORMAÇÃO PARA PAIS, MÃES E CUIDADORES/AS

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

INFORMAÇÃO PARA PAIS, MÃES E CUIDADORES/AS



Ao longo dos anos, vão-nos surgindo várias dúvidas no que diz respeito à educação dos nossos filhos e filhas. Um dos temas que gera, frequentemente, inquietações e perguntas é, precisamente, o da utilização de ecrãs e tecnologias digitais por crianças e jovens – que limites impor? Que regras criar? Como protegê-los dos perigos que existem online? O que é um tempo de utilização saudável e equilibrado?, etc.

Para tomarmos decisões acerca deste assunto é necessário conhecer os impactos positivos que a utilização de ecrãs e tecnologias digitais podem trazer, mas também os impactos negativos e os riscos e perigos associados. **A utilização de ecrãs pode, simultaneamente, representar “o bom, o mau e o vilão”.**

O BOM: QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO USO DE ECRÃS PARA AS CRIANÇAS E JOVENS?

Não há benefícios únicos. Diferentes tecnologias, e em diferentes idades, podem ter diferentes tipos de benefícios. **A Ciência diz-nos que...**

EM CRIANÇAS PEQUENAS, ENTRE OS 2 — 5 ANOS

Quando acompanhados por adultos, ver desenhos animados, programas educativos apropriados (por exemplo, babyTV), pode **ajudar no desenvolvimento da linguagem e na socialização**.

Os jogos interactivos em ecrãs, desenhados especificamente para aprender novas palavras, parecem ajudar mais no **desenvolvimento da linguagem** do que programas de televisão.

Os jogos interactivos em ecrãs, de forma moderada e adequados à idade, também podem contribuir para o desenvolvimento da **motricidade fina**, ou seja, ajudar na coordenação e movimentos das mãos e dedos.

EM CRIANÇAS COM IDADES ENTRE OS 6 — 11 ANOS

Quando adequados à idade, os videojogos podem ajudar as crianças a ter melhores capacidades de **orientação espacial** e de **raciocínio lógico**.

Os videojogos, quando envolvem vários jogadores/as e existe comunicação entre eles/as, podem ajudar a desenvolver **atitudes e comportamentos de cooperação e entreajuda**.

A exposição a uma **língua estrangeira** (por exemplo, inglês) em actividades em ecrãs, por exemplo, ver séries ou jogar videojogos, podem auxiliar a aprendizagem dessa língua.

EM ADOLESCENTES

O uso moderado e activo das Redes Sociais, por exemplo, falar com amigos/as e partilhar conteúdos em interacções positivas e mútuas, parece estar associado a **sensações de bem-estar**.

Quando se sentem sozinhos/as ou incompreendidos/as, as Redes Sociais podem ser um lugar onde encontram **suporte** e que lhes permite **reduzir o stresse**.

Certos videojogos, quando jogados de forma moderada e ao longo do tempo, podem promover a **resolução de problemas e a criatividade**.

A televisão ou outros ecrãs **não substituem a importância da interacção com adultos e pares** – é com as pessoas que as crianças e adolescentes melhor crescem e aprendem.

Para que os ecrãs possam ter benefícios, devemos **priorizar a qualidade dos conteúdos, em vez da quantidade de tempo**.



O MAU: QUAIS SÃO OS IMPACTOS NEGATIVOS DO USO DE ECRÃS?

Os riscos do uso de ecrãs parecem, de modo geral, relacionados com o **tempo excessivo de utilização**, em detrimento da realização de outras actividades longe de ecrãs; com a **diminuição da qualidade das interações com adultos e pares**; e, ainda, com **aquilo que se vê e faz online**. Neste sentido, a Ciência diz-nos que...

EM CRIANÇAS PEQUENAS, ENTRE OS 2 — 5 ANOS

Ver televisão ou outros ecrãs mais de duas horas por dia, sem critérios e sem acompanhamento, pode **atrasar o desenvolvimento da linguagem e ter consequências negativas na visão**.

Longos períodos passados em frente a ecrãs, que interfiram com as interações entre as crianças e os cuidadores/as, podem resultar em **difficultades na expressão e regulação de emoções**.

Mais de duas horas de ecrãs por dia, pode **comprometer a motricidade grossa**, ou seja, atrasar ou dificultar que a criança ande, corra ou coordene diferentes partes do corpo.

EM CRIANÇAS COM IDADES ENTRE OS 6 — 11 ANOS

As Redes Sociais podem expor as crianças a **conteúdos inapropriados** de violência, incitação ao ódio face a pessoas de outras raças, orientações sexuais ou religiões, ou, entre outros, a conteúdos de teor sexual e pornográfico.

Várias horas de videojogos, especialmente quando brincam e se exercitam pouco, podem reflectir-se numa **menor coordenação e flexibilidade motora** e em **excesso de peso**.

Quando jogados durante várias horas, sobretudo à noite, os videojogos podem piorar a **qualidade do sono** e, consequentemente, a concentração nas aulas do dia seguinte.

EM ADOLESCENTES

Além dos videojogos à noite, também as Redes Sociais, nomeadamente receber notificações e verificar o smartphone, parecem interferir com a **concentração e desempenho nas aulas**.

Muitas vezes, os/as jovens comparam a sua aparência ou estilo de vida com conteúdos que vêm nas Redes Sociais, o que pode impactar negativamente a sua **autoestima e bem-estar**.

O uso excessivo de ecrãs, várias horas por dia e durante momentos de convívio, pode **diminuir a qualidade das interacções com pares** e fazer com que se **sintam sozinhos/as**.

A televisão ou outros ecrãs **não substituem a importância da interacção com adultos e pares** – é com as pessoas que as crianças e adolescentes melhor crescem e aprendem.

Para que os ecrãs possam ter benefícios, devemos **priorizar a qualidade dos conteúdos, em vez da quantidade de tempo**.



COISAS QUE OS PAIS, MÃES E EDUCADORES/AS DEVEM SABER O QUE SÃO...

SCROLL E FEED

Fazer scroll é a acção de deslizar a página para ir vendo os conteúdos. Nos ecrãs tácteis é feito com o deslizar do dedo. Geralmente, fazemos scroll no feed, ou seja, na página onde aparecem os conteúdos, uns seguidos aos outros, sendo constantemente actualizados.

INFLUENCERS

São pessoas que, nas Redes Sociais, têm muitos seguidores e, por isso, os seus conteúdos são vistos por centenas ou milhares de utilizadores/as, influenciando atitudes e comportamentos – por exemplo, podem promover a compra de produtos, a adopção de determinados comportamentos ou opiniões sobre o que é “certo” ou “errado”.

ONLYFANS

Plataforma online na qual utilizadores/as (os/as “fãs”) podem pagar para aceder a conteúdos de outros/as utilizadores/as, sendo frequentemente utilizada para partilha de conteúdos de nudez explícita ou de teor sexual.

BODY SHAMING

É uma agressão que envolve criticar ou humilhar alguém através de comentários negativos e depreciativos acerca do corpo ou aparência física (tamanho, forma, características ou forma de vestir), podendo acontecer nas Redes Sociais – saiba mais, [aqui](#).

SEXTING

É a troca e partilha de mensagens, fotografias ou vídeos eróticos ou sexuais. Geralmente acontece de forma voluntária e consentida, mas nem sempre.

GHOSTING

Quando alguém pára de responder, subitamente e sem explicação, a mensagens ou a chamadas, deixando-nos sem resposta durante várias horas ou dias ou, por vezes, sem nunca mais responder – como se tivesse “desaparecido”.

PHUBBING

Comportamento de ignorar ou desviar a atenção das pessoas ao nosso redor por nos distrairmos e focarmos no smartphone, especialmente durante conversas.

SHARENTING

Prática de pais, mães ou cuidadores/as em partilharem, nas Redes Sociais, informações ou fotografias dos/as filhos/as ou educando/as – algo que, por vezes, acontece sem o conhecimento e consentimento por parte das crianças ou jovens.

DEEPFAKES

São vídeos manipulados através de inteligência artificial que colocam alguém a dizer ou a fazer algo que nunca disse ou fez. Por serem tão realistas e poderem simular situações de carácter violento, antidemocrático ou sexual, são muito perigosos.

O VILÃO: QUAIS SÃO OS RISCOS E OS PERIGOS DO USO DE ECRÃS?

Os ecrãs, e os espaços digitais aos quais estes permitem aceder, também deixam as crianças e jovens expostos a diferentes riscos e perigos, entre os quais se incluem:



CYBERBULLYING

As tecnologias digitais podem ser utilizadas para assediar, ameaçar ou vitimizar uma criança/ jovem de forma repetida. Pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, constantemente. Não requer força física, não implica um contacto cara-a-cara nem está limitado a algumas testemunhas. Um/a cyberbullie pode atormentar alguém 24h por dia, garantindo que nenhum lugar (nem a casa) é seguro, humilhando alguém perante centenas de testemunhas e sem sequer revelar a sua verdadeira identidade.

Por acontecer nos espaços digitais, esta forma de violência pode passar despercebida. Saiba mais sobre **Bullying** e **Cyberbullying**.

PROBLEMAS DE SAÚDE PSICOLÓGICA

Em alguns/algumas adolescentes, o uso das Redes Sociais pode contribuir para propiciar ou agravar problemas de Saúde Psicológica e, ainda que não se saiba exactamente como, é possível reconhecer que o uso excessivo (mais de 3 horas, piorando com o aumento do tempo) parece associado a sintomas depressivos, especialmente em raparigas.

Terem menos interações positivas com os/as colegas, a excessiva comparação com conteúdos de beleza e estilos de vida que são irrealistas, serem vítimas de cyberbullying ou, entre outras, a diminuição da qualidade do sono, são algumas das possíveis razões apontadas para o agravamento de sintomas de depressão, ansiedade ou problemas do comportamento alimentar em adolescentes.

Para monitorizar a Saúde Psicológica do seu filho ou filha, pode preencher a **Checklist “Como me sinto?”** e, lembre-se, **um/a Psicólogo/a pode ajudar**.

CONTEÚDOS QUE INCENTIVAM COMPORTAMENTOS DE RISCO

Alguns conteúdos online são criados e partilhados nas Redes Sociais para, propositadamente, colocar outros em perigo – por exemplo, “jogos” e “desafios” que podem envolver, por exemplo, agredir outras pessoas, cortar-se ou magoar-se a si mesmo/a, roubar ou fazer algo perigoso.

Outros conteúdos, normalizados por aqueles/as que os partilham, podem ser imitados por crianças e jovens que, sem consciência das consequências, procuram a aceitação dos pares ou tentam lidar com situações e emoções difíceis. Por exemplo, por não se sentirem bem com o seu corpo, algumas jovens podem tentar imitar conteúdos nos quais outras pessoas induzem o vómito ou se exercitam excessivamente para ter o “corpo perfeito”.

Este tipo de conteúdos coloca em perigo, sobretudo, aqueles/as que sentem dificuldades de Saúde Psicológica. No extremo, podem levar ao suicídio. Saiba mais sobre suicídio, [aqui](#).

ALICIAMENTO E EXTORSÃO SEXUAL

Chama-se aliciamento sexual (grooming) ao processo de manipulação online, praticado por um/a adulto/a, e que tem como intuito convencer a criança ou jovem a produzir e enviar-lhe conteúdos sexualizados ou a encontrar-se com este/a para fins sexuais. Geralmente, acontece em chats de jogos online e em Redes Sociais, sendo que o/a adulto/a se faz passar por alguém mais novo e amigo/a.

Quando a criança/jovem partilha conteúdos sexualizados com uma pessoa mal-intencionada, esta pode tentar extorquir algo (dinheiro, mais conteúdo sexualizados, encontros) sob a chantagem de partilhar online, ou com pessoas próximas da criança/jovem, os conteúdos sexualizados que esta/e lhe enviou.

A extorsão sexual (sextortion) é um crime e, não é demais sublinhar, um crime pelo qual a criança ou jovem não tem qualquer culpa. Saiba mais sobre sinais de abuso sexual online, [aqui](#).

NOTÍCIAS FALSAS E DESINFORMAÇÃO

Nas Redes Sociais, é possível que as crianças e jovens se cruzem com informações falsas, muitas vezes partilhadas por pessoas próximas e que conhecem, sem que estas tenham consciência que o estão a fazer. As notícias falsas (Fake News) são uma forma de desinformação que cria confusão, dúvidas e opiniões irrealistas e polarizadas.

Com a evolução da tecnologia, a desinformação pode também acontecer através de imagens falsas e deepfakes. Estes conteúdos de desinformação perpetuam-se porque são partilhados por vários/as utilizadores/as que acreditam no conteúdo ou que pretendem, intencionalmente, magoar ou desacreditar a pessoa a quem o conteúdo se refere.

VÍCIO E DEPENDÊNCIA DOS ECRÃS

É possível ficar viciado/a e dependente dos ecrãs e tecnologias digitais? Sim, é. O uso excessivo dos ecrãs pode também reflectir-se em comportamentos aditivos, tal como acontece com o uso excessivo de álcool, tabaco ou outras drogas. É possível ficar-se adicto a videojogos, a encontros online, a jogos de apostas online ou, simplesmente, às Redes Sociais.



Geralmente, não se fica dependente de um dia para o outro, **há sinais que indiciam o desenvolver de um uso problemático:**

Demonstrar um interesse vincado e exclusivo.

Existe uma preferência clara em passar a maior parte do tempo a jogar videojogos ou noutras actividades online, em detrimento de qualquer outra alternativa. Parece ter perdido o interesse em outras actividades de que gostava.

Ficar perturbado/a quando a actividade é interrompida.

Quando tem de deixar de jogar ou interromper a actividade online, sobretudo quando é contra a sua vontade, fica visivelmente irritado/a, angustiado/a, ansioso/a, triste ou zangado/a – por vezes, de forma desproporcional à situação. Quando volta à actividade, fica menos perturbado/a.

Precisar de cada vez mais tempo para ficar satisfeito/a.

Ao longo do tempo, precisa de passar mais tempo a jogar ou a interagir online para se sentir satisfeito/a. O que no início era um uso controlado, parece tornar-se na principal actividade do dia, podendo interferir com as horas de sono ou com outras responsabilidades, seja escola e/ou trabalho.

Sentir dificuldade em reduzir ou parar.

Quando está envolvido/a na actividade, seja jogar ou interagir online, sente que não pode parar ou, mesmo que queira, não consegue. Às vezes, pode saltar refeições, esquecer-se de fazer tarefas (por exemplo, trabalhos de casa) e/ou ficar várias horas sem ir à casa de banho.

Mentir em relação ao tempo que passa nos ecrãs.

Nos momentos em que é confrontado/a com o tempo em que passou a jogar e/ou online, refere ter passado menos tempo do que, na realidade, passou. Quando está proibido/a de o fazer, faz às escondidas.

Utilizar essa actividade para fugir a emoções desagradáveis.

Utiliza os videojogos ou as actividades online para lidar com emoções desagradáveis, por exemplo, tristeza, ansiedade ou culpa. Ainda que, por vezes, esta estratégia seja útil, quando é recorrente e a única forma de lidar com as emoções, pode impedir o desenvolvimento socio-emocional saudável.

Perder amigos/as ou outras coisas que eram importantes.

Devido ao tempo que passa nessa actividade em ecrãs, vai perdendo amigos/as, familiares, ou diminuindo o desempenho na escola e/ou no trabalho. Geralmente, não parece preocupado/a com essas perdas.

Entrar em conflito com as pessoas à sua volta.

A actividade que inclui os ecrãs torna-se um dos principais temas de discussão, existindo conflitos recorrentes quanto ao tempo excessivo, tarefas e actividades esquecidas e problemas de desempenho.

AS DEPENDÊNCIAS E ADIÇÕES SÃO DIFICULDADES DE SAÚDE PSICOLÓGICA, SENDO QUE, QUANDO AS CRIANÇAS E JOVENS APRESENTAM OS SINAIS ACIMA DESCRITOS, UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

QUANTO TEMPO DE ECRÃ É RECOMENDADO PARA AS CRIANÇAS?

A Organização Mundial de Saúde (2019), a Academia Americana de Pediatria (2022) e a Associação de Psicologia Americana (2019), apresentam **recomendações** semelhantes quanto ao tempo de uso de ecrãs por crianças:

ATÉ AOS 12 MESES

É recomendado que **não exista interacção com qualquer tipo de ecrã** e conteúdo digital.

A única excepção é a videochamada com pessoas significativas para a criança, por exemplo, quando um pai/mãe ou avô/avó, se encontram longe da criança por um longo período de tempo.

ENTRE OS 12 — 24 MESES

É recomendado uma **interacção bastante limitada** com ecrãs, devendo cingir-se à comunicação por videochamada com pessoas importantes e que estão longe (por exemplo, pai, mãe, avós ou outros familiares) – considerando-se o benefício de estabelecerem e manterem estas relações.

Deve encorajar-se ao máximo a interacção com pessoas, o brincar com brinquedos, livros infantis ou outras actividades criativas longe dos ecrãs. Quando existe interacção com ecrãs, esta deve limitar-se a conteúdos apropriados, por exemplo, músicas infantis. O pai, mãe ou cuidador/a da criança deve estar presente e mediar esta interacção.

ENTRE OS 2 — 5 ANOS

Não é recomendado que passem mais do que **uma hora por dia** a interagir com ecrãs.

Quando existe interacção – por exemplo, ver desenhos animados ou jogar videojogos num tablet, smartphone ou consola – esta deve ser apropriada à idade da criança e acontecer na presença de um adulto/a para que este possa ajudá-la a compreender o que está a ver.

É recomendado que o tempo de ecrãs seja planeado e não seja utilizado simplesmente para distrair ou acalmar a criança. Muitas das personagens que as crianças gostam de ver nos ecrãs também existem em livros, brinquedos ou puzzles, sendo preferível utilizar estes formatos.

ENTRE OS 6 — 10 ANOS

É recomendado um **máximo de duas horas por dia**, com limites consistentes no tipo de conteúdos que vêem e no tempo que passam a interagir com ecrãs. Os adultos/as continuam a ter um papel importante em ajudar as crianças a compreender o que vêem nos ecrãs.

É recomendado que o uso de ecrãs não aconteça antes de se realizarem tarefas da escola ou outras actividades, procurando-se um equilíbrio entre desenvolver competências digitais e envolver-se em brincadeiras e actividade criativas e/ou desportivas.

É importante estar atento/a ao facto dos ecrãs poderem interferir com o sono, com actividade física ou com comportamentos de Saúde, como lavar os dentes ou comer as refeições.

A PARTIR DOS 11 ANOS

Mantêm-se uma recomendação entre **duas a três horas por dia**, podendo os adultos/as, enquanto pais, mães ou cuidadores/as, ajudar os jovens a incluir as actividades com ecrãs (por exemplo, videojogos, ver filmes ou outros conteúdos) no seu dia-a-dia.

É importante que os jovens possam disfrutar dos benefícios das actividades com ecrãs e sem ecrãs (por exemplo, desportivas, criativas ou de lazer com amigos/as), podendo, progressivamente, ganhar maior autonomia no uso das tecnologias digitais.

Para que consigam gerir sozinhas o uso dos ecrãs e tecnologias digitais é importante que os jovens saibam o que é um tempo excessivo, quais os riscos e perigos que podem encontrar no mundo digital e estratégias para lhes fazer face.



COMO POSSO PROMOVER UM USO RESPONSÁVEL DOS ECRÃS?

Enquanto adultos/as, temos um papel importante, junto das crianças e jovens, na gestão do tempo de ecrãs e no uso apropriado das tecnologias digitais, ajudando-as/os a tirar o melhor partido dos benefícios, a reduzir os riscos e a protegerem-se contra os perigos.

É importante considerarmos que **proibir completamente e de forma indiscriminada pode ter o efeito contrário** àquele que desejamos, ou seja, a sobre-protecção e a proibição podem deixar as crianças e os jovens mais curiosos e levar a comportamentos como a utilização das

tecnologias às escondidas, não beneficiando do apoio e monitorização que lhes poderíamos dar.

Outra dimensão importante a reflectir diz respeito ao facto das **crianças e jovens aprenderem mais com aquilo que fazemos do que com aquilo que lhes dizemos para fazer**. E também é verdade que, quando temos pouca disponibilidade após trabalho e outras responsabilidades, pode ser mais fácil ou necessário que as crianças e jovens estejam entretidas com os ecrãs. Ainda assim, **podemos tentar, tanto quanto possível, promover um uso responsável e equilibrado**.



ALGUMAS **ESTRATÉGIAS** PODEM AJUDAR-NOS A PROMOVER UM USO RESPONSÁVEL E EQUILIBRADO DOS ECRÃS E TECNOLOGIAS DIGITAIS:



EM
CONJUNTO COM
AS CRIANÇAS E
JOVENS...



DEFINIR HORÁRIOS E TEMPOS PARA O USO DE ECRÃS.

Procurar, em conjunto com a criança ou jovem, definir horários para ver televisão, jogar videojogos ou utilizar o smartphone – “o que achas de poderes jogar 1 hora antes do jantar?”. Utilizar as recomendações sobre o tempo limite e procurar que os horários sejam ajustados ao dia-a-dia, envolvendo-o/a no processo de decidir os horários, considerando, por exemplo, que ele ou ela podem querer jogar ao mesmo tempo que os amigos/as.

UTILIZAR AS TECNOLOGIAS EM CONJUNTO.

Procurar explorar os programas de televisão, sites, plataformas online ou videojogos, antes da criança ou jovem o fazer sozinho/a. Ver, em conjunto, o que se pode fazer nesses espaços digitais, explorando com curiosidade as funções e os objectivos, orientando para uma utilização benéfica e responsável.

EQUILIBRAR O TEMPO DE USO DE ECRÃS, UTILIZANDO-O COMO RECOMPENSA.

Jogar videojogos, ver televisão, vídeos online ou fazer outro uso dos ecrãs podem ser actividades utilizadas como recompensa por conquistas realizadas fora do mundo digital. Ainda assim, não devem ser as únicas recompensas pelo bom comportamento, outras é necessário que existam outras, por exemplo, elogiar, combinar actividades com colegas ou decidir o jantar. O tempo de ecrã deve ser ganho e não compreendido como um dado adquirido ou um “direito”.

EM
CONJUNTO COM
AS CRIANÇAS E
JOVENS...



FALAR SOBRE OS RISCOS E PERIGOS.

Desde cedo, podemos e devemos conversar sobre os riscos da utilização excessiva e dos perigos online. Este diálogo deve ocorrer ao longo do tempo, esclarecendo sinais de um uso excessivo, por exemplo: não conseguir parar de jogar para ir à casa de banho, ficar com os olhos a doer, perder completamente a noção do tempo, deixar outras actividades ou tarefas por fazer. E de perigo, por exemplo: alguém que não conhece directamente pedir informações sobre si ou fotos, ou alguém gozar ou humilhá-lo/a no mundo digital.

PERMITIR QUE EXPLORE INTERESSES FORA DO MUNDO DIGITAL.

Criar oportunidades para que as crianças ou jovens se envolvam em actividades desportivas, artísticas ou outras, percebendo o que é do seu maior interesse. Estabelecer rotinas que incluam essas actividades, deixando que ele/a participe no processo de decidir que actividades quer fazer. Valorizar as actividades offline.

CONVERSAR SOBRE O QUE SE VÊ NOS ECRÃS.

Sobretudo quando se trata de crianças, pode ser importante conversar sobre o que viram na televisão ou num vídeo, ajudando-as a dar significado ao que foi visto e ao que sentem quando se deparam com determinado conteúdo.

DIVERSIFICAR AS ACTIVIDADES DE LAZER EM CASA.

Quando os ecrãs se tornam a principal forma de lazer em casa é provável que o tempo de utilização aumente mais do que o recomendado. Por isso, devemos procurar que as crianças e jovens, tendo em conta os interesses, possam dedicar-se a outras actividades – por exemplo, jogos de tabuleiros, puzzles, leitura de livros, ou ouvir música.

VERIFICAR SE OS VIDEOJOGOS SÃO ADEQUADOS PARA A IDADE.

Diferentes videojogos têm diferentes conteúdos que podem, ou não, ser adequados para certa idade. Há jogos que contêm violência ou outros conteúdos de teor sexual ou ilícito que podem não ser apropriados. A escala europeia PEGI (PEGI 3; PEGI 7; PEGI 12; PEGI 16; PEGI 18), que geralmente se encontra na caixa ou na aquisição online de um videojogo, permite reconhecer a idade adequada. Por exemplo, um jogo com a etiqueta PEGI 18 apenas é recomendado para maiores de 18 anos.



CONHECER OS VIDEOJOGOS.

Ter curiosidade e conhecer os videojogos que a criança/jovem joga é uma forma de nos aproximarmos da sua experiência e de compreendermos os eventuais benefícios e perigos. Por exemplo, qual é o objectivo do jogo? O jogo dá para conversar com desconhecidos? Se o jogo não pode ser interrompido, não será melhor estabelecer-se um horário adequado para jogar que não interfira com refeições ou outras actividades?

PROTEGER A QUALIDADE DO SONO.

Podemos dialogar com as crianças e jovens sobre a importância de não utilizar os ecrãs antes de irem para a cama, sugerindo que os dispositivos com ecrã – sobretudo smartphones, tablets, consolas portáteis – possam ficar fora do quarto durante a noite, encorajando um rotina de sono consistente.

FAZER AS REFEIÇÕES SEM SMARTPHONES OU CONSOLAS PORTÁTEIS.

Podemos cultivar o hábito das refeições serem momentos de descoberta dos sabores e texturas da comida (sobretudo para as crianças mais novas) e, também, momentos de socialização para conversarem sobre o seu dia-a-dia, interesses ou outros assuntos.



EM
FAMÍLIA...



FAZER AQUILO QUE QUEREMOS QUE AS CRIANÇAS E JOVENS FAÇAM.

Por vezes, queremos que limitem o seu uso dos ecrãs mas, nós mesmos, enquanto elementos da família, acabamos por demonstrar o contrário. As crianças também aprendem imitando o nosso comportamento. É importante estarmos atentos/as ao nosso comportamento: usamos o smartphone durante as refeições, interrompemos conversas para verificar notificações, utilizamos os ecrãs como principal forma de lazer? Se tal acontecer, também nós devemos procurar regular o nosso tempo de uso de ecrãs e tecnologias digitais.

DECIDIR ONDE ACONTECE A UTILIZAÇÃO DOS ECRÃS DENTRO CASA.

Colocar uma consola ou computador no quarto da criança/jovem pode interferir com o sono (a cama e o quarto podem ficar associados a essa actividade estimulante) e não possibilitar a monitorização da sua utilização. É importante discutir as vantagens e desvantagens e procurar que a utilização de tecnologias digitais aconteça em espaços comuns (por exemplo, na sala).

UTILIZAR O TEMPO DEFINIDO PARA OS ECRÃS PARA FAZER ALGO EM FAMÍLIA.

Por vezes, pode existir o hábito de cada pessoa da família estar no seu ecrã, em momentos em que estão todos juntos. Podemos procurar utilizar esse tempo para outras actividades em família, por exemplo, jogar um jogo de tabuleiro. Geralmente, as crianças apreciam realizar actividades em conjunto com a família.

ESTABELECEER ROTINAS PARA ACTIVIDADES FORA DO MUNDO DIGITAL.

Para equilibrar as actividades realizadas nos ecrãs, pode ser benéfico realizar actividades em conjunto que promovam a actividade física e o brincar, por exemplo, caminhar, andar de bicicleta, ir até ao parque ou, por exemplo, visitar alguma exposição ou museu.

EM FAMÍLIA...

DEFINIR TEMPOS SEM ECRÃ.

Enquanto família, podemos definir momentos do dia em que não se usam ecrãs, por exemplo, durante as refeições, quando se anda de carro ou no início e final do dia. Podemos discutir os momentos que mais fazem sentido para todos. Se, durante as refeições, é habitual a televisão estar ligada, podemos procurar que esse momento permita conversar sobre o que é transmitido e sobre o que está a acontecer no mundo.

ESTABELECECER UM DIA COMUM PARA “DESLIGAR”.

Podemos estabelecer um dia da semana, por exemplo, se possível, um dia de fim-de-semana, para ninguém utilizar ecrãs e tecnologias digitais, dedicando-se a família a realizar outro tipo de actividades, individualmente e em família.



TENHO DÚVIDAS SE O MEU FILHO/A DEVE TER SMARTPHONE...

É natural questionarmo-nos quanto a dar e quando dar um smartphone a crianças ou jovens. O mundo virtual é imenso e é um lugar onde interagem diversas pessoas com diversas intenções; onde existem conteúdos infinitos, alguns extremamente educativos, outros claramente inapropriados; onde acontecem situações perigosas que podem colocar em causa a segurança e o bem-estar de crianças e jovens.

Por isso, a possibilidade de dar um smartphone a uma criança ou jovem pode colocar-nos perante um dilema: por um lado, queremos muito protegê-los/as dos riscos e perigos online; por outro lado, ter um smartphone também pode trazer vantagens de segurança, permitindo-nos, por exemplo, contactar facilmente a criança ou jovem onde quer que ela/ele esteja. Para além disso, “todos os amigos/as têm” e também nós sentimos essa “pressão social”.

Embora **não existem recomendações internacionais** no que diz respeito à utilização de smartphones por crianças e jovens, podemos considerar **duas questões**:

PODE UM
SMARTPHONE
SER ÚTIL PARA A
CRIANÇA/JOVEM?

COMO POSSO
AJUDÁ-LO/A
A USAR O
SMARTPHONE DE
FORMA SEGURA?



PODE UM SMARTPHONE SER ÚTIL PARA A CRIANÇA/JOVEM?

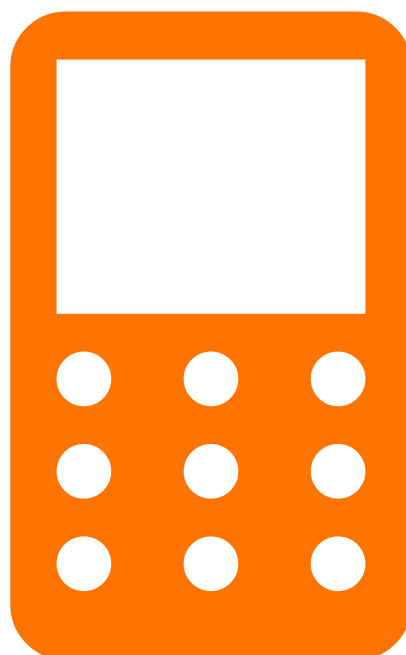
Dar um smartphone a uma criança ou jovem **poderá trazer alguns benefícios quando permite promover a sua autonomia e estabelecer interações importantes com os pares**. A idade da criança/jovem pode orientar a nossa decisão, no entanto, é sempre necessário considerar também a maturidade emocional, a capacidade de regulação do comportamento e a literacia digital de cada criança/jovem.



A ENTRADA PARA O 2º CICLO DE ESCOLARIDADE COINCIDE, GERALMENTE, COM UM MOMENTO DE MAIOR AUTONOMIA, TENDO AS CRIANÇAS CERCA DE 10 ANOS.

A partir do momento em que a criança ou jovem começa a ir para a escola e a voltar para casa sozinho/a, pode ser benéfico que consiga contactar com colegas ou com os pais/educadores/as. O mesmo se pode aplicar quando começa a frequentar uma escola maior, onde existem pessoas de diferentes idades e onde tem mais tempo com e sem aulas.

Por ainda estarem a desenvolver competências e a compreender os riscos do mundo digital, nesta fase, **poderá ser melhor para a criança ter um telemóvel em vez de um smartphone** – podendo comunicar com a família e amigos, com menores riscos e enquanto ganha autonomia.



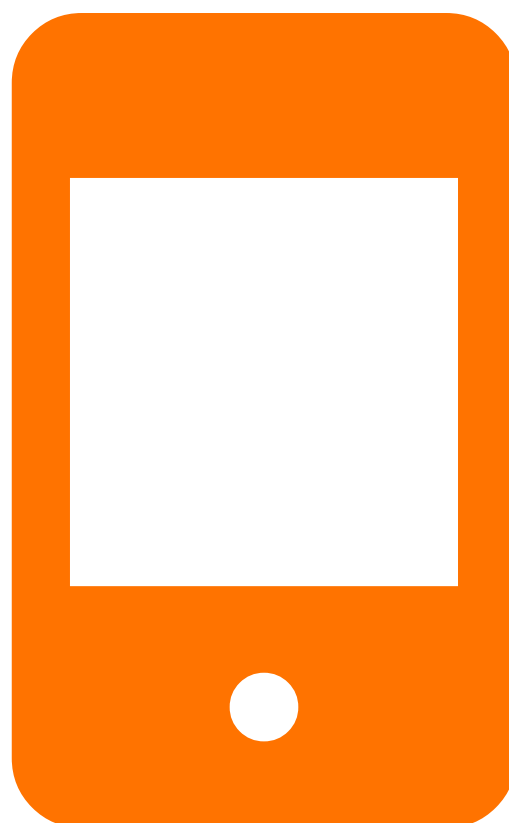


POR VOLTA DOS 12 ANOS DE IDADE, A ENTRADA PARA O 3º CICLO DE ESCOLARIDADE ACOMPANHA O INÍCIO DA ADOLESCÊNCIA.

Além da passagem para o 3º ciclo que, para algumas crianças e jovens, implica a mudança para uma escola maior e períodos mais longos fora de casa, **o início da adolescência faz com que o reconhecimento dos colegas e a exploração de interesses** ganhem maior importância.

Por ser uma altura de muitas transições – de mudanças no corpo, na forma de pensar, sentir e relacionar-se – ter um smartphone com internet poderá ainda representar mais riscos do que benefícios. **É importante que o/a jovem consiga explicar porque ter um smartphone pode ser útil para si e para a família e, também, que consiga compreender e proteger-se de alguns riscos e perigos.**

Não existe nenhuma “regra universal” e a decisão deve ser tomada em função das características e das circunstâncias de cada jovem.





APÓS OS 14 – 15 ANOS DE IDADE,
GERALMENTE, OS JOVENS ENCONTRAM-
SE DEFINITIVAMENTE NA ADOLESCÊNCIA.

Nesta altura, a maior parte dos jovens já têm um **smartphone**, que lhes permite estabelecer contacto com outros/as adolescentes e explorar interesses pessoais e vocacionais através de diversos conteúdos digitais. Sem esquecer, todavia, que **continuam a existir riscos e perigos e que os/as adolescentes ainda estão a aprender a gerir a sua autonomia.**

É importante considerar que, para os/as adolescentes, não ter smartphone pode fazer com que **se sintam excluídos/as do grupo de colegas e amigos/as.** Sendo que a proximidade e aceitação dos pares são importantes ao seu desenvolvimento psicológico, nomeadamente à exploração da identidade, por vezes, **o sentimento de exclusão pode ter mais riscos do que ter smartphone.**



DOU UM SMARTPHONE AO MEU FILHO/A?



VANTAGENS

É fácil comunicar com ele/a.

Pode comunicar comigo em caso de urgência.

Pode tirar fotografias para guardar e partilhar memórias.

Pode desenvolver a sua autonomia e competências digitais.

Pode tirar partido de conteúdos digitais, explorando os seus interesses.

Pode conectar-se com outras crianças/jovens parecidos/as consigo.

Pode fazer pesquisas online para aprender, inclusive sob orientação do/a professor/a.

Pode aceder às plataforma da Escola e, por exemplo, a manuais digitais.



DESVANTAGENS

Pode desconcentrar-se durante as aulas.

Pode comparar-se em demasia com aquilo que vê nas Redes Sociais.

Pode expor e/ou partilhar informação pessoal.

Pode passar mais tempo a interagir com ecrãs do que com pessoas.

Pode expor-se a eventuais riscos e perigos (ex. conteúdos inapropriados; cyberbullying).

Pode ficar dependente do smartphone e das Redes Sociais.

Pode passar mais horas sentado/a e fazer menos actividade física.

Pode ser induzido em erro por informações e notícias falsas.

SE AS DÚVIDAS SÃO MUITAS E É DIFÍCIL DECIDIR, LEMBRE-SE QUE UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

COMO POSSO AJUDÁ-LO/A A USAR O SMARTPHONE DE FORMA SEGURA?

Entre outras respostas possíveis, destaca-se uma:

S U P E R V I S Ã O



Quando os nossos filhos e filhas brincam num parque ou convidam um amigo/a para ir lá a casa, permitimos que eles/as se divirtam e brinquem livremente. No entanto, mantemo-nos atentos/as e disponíveis para ajudar, se for necessário.

Nos espaços digitais, devemos fazer o mesmo. Quando os nossos filhos/as interagem no mundo digital através de um smartphone, devemos zelar pela sua segurança e ajudá-los a protegerem-se e cuidarem de si mesmos/as.

Supervisionar significa orientar e monitorizar com atenção o que fazem nos dispositivos e espaços digitais (videojogos, internet, redes sociais), garantindo-lhes segurança e bem-estar enquanto exploram e aprendem a utilizar as tecnologias de forma útil e segura.

Supervisionar não significa controlar de forma autoritária, a supervisão respeita a privacidade e acontece através do diálogo e da tomada de decisões em conjunto.

A confiança e o diálogo, entre crianças/jovens e adultos/as, são elementos-chave na supervisão.

COMO PODEMOS PROTEGER AS CRIANÇAS E JOVENS E SUPERVISIONÁ-LOS/AS?

Além das recomendações indicadas anteriormente – O que posso fazer para promover um uso responsável dos ecrãs? – podemos ainda:

MONITORIZAR COM REGULARIDADE

A supervisão implica verificar e compreender o que a criança/jovem vê e faz online, por exemplo, podemos:

o Perguntar, de forma casual e regular, o que vê e faz online – “Então o que tens visto nas Redes Sociais?”; “Houve algo que te surpreendeu?”; “Aconteceu algo estranho?”; “Quais são os teus companheiros de jogo?”;

Pedir que, em conjunto, vejam o smartphone e o que tem visto e feito online – “Posso ver o que tens andado a fazer online? Vemos os dois em conjunto, está bem?”; “O que achas de vermos o que tem aparecido nas tuas Redes Sociais?”; “Queres mostrar-me com quem tens falado? Não precisas de mostrar o que falaram, basta explicares-me quem são e como os conheceste”.

Decidir, em conjunto, como ocorre a monitorização – “Vejo eu? Ou eu digo-te o que quero ver e tu mostras?”. A supervisão pode ir diminuindo com o aumento da maturidade e da capacidade de tomar decisões benéficas e seguras.

LIGAR OU INSTALAR UM FILTRO DE CONTROLO PARENTAL

A maioria dos smartphones tem um filtro de controlo parental que pode ser activado. Se não tiver, é possível instalar aplicações que cumprem esse propósito. O filtro de controlo parental permite bloquear plataformas e aplicações, assim como monitorizar o tempo de uso. À medida que a criança ou jovem ganham maturidade e autonomia, as restrições pode ir diminuindo.

PROTEGER A IDENTIDADE ONLINE

Reflectir em conjunto sobre a importância de protegermos quem somos, não partilhando informações (nome completo, número de telemóvel, morada, dados de cartões, etc.) ou identificando os lugares onde vamos. Quando jogamos online, podemos ainda escolher um nome fictício que não nos identifique.

AJUDAR A DEFINIR PASSWORDS

Ajudar a definir passwords para cada dispositivo/ plataforma. As passwords fortes têm letras, números e caracteres (por exemplo, !; #; *; ?; etc.). Devemos conhecer a password das crianças/jovens? Depende, até certa idade pode fazer sentido, mas há que respeitar a privacidade, algo muito importante para os/as adolescentes.

CONFIGURAR DEFINIÇÕES DE PRIVACIDADE

A maioria das Redes Sociais permite configurar as definições de privacidade. Em conjunto, podemos procurar discutir as opções de privacidade, por exemplo, a opção de “só os amigos podem ver”, restringe o número de pessoas que podem ver as suas partilhas, garantindo maior privacidade.

VERIFICAR ANTES DE USAR SITES E APPS

Há sites e aplicações que podem usar os dados dos/as jovens para fins maliciosos. Podemos ensinar que, antes de instalar alguma aplicação ou de se inscrever em plataformas, pode procurar informações online, e em diferentes sites, sobre o que é e se é segura. Incentive a falar consigo para que possam explorar essas informações em conjunto.

CONHECER AS PLATAFORMAS DIGITAIS QUE UTILIZA

Diferentes plataformas são desenvolvidas para utilizadores/as de diferentes idades. É importante compreender para que servem (por exemplo, é possível falar com pessoas desconhecidas? Que tipo de conteúdos aparecem?) e, não menos importante, conhecer os **limites de idade legal** de utilização:

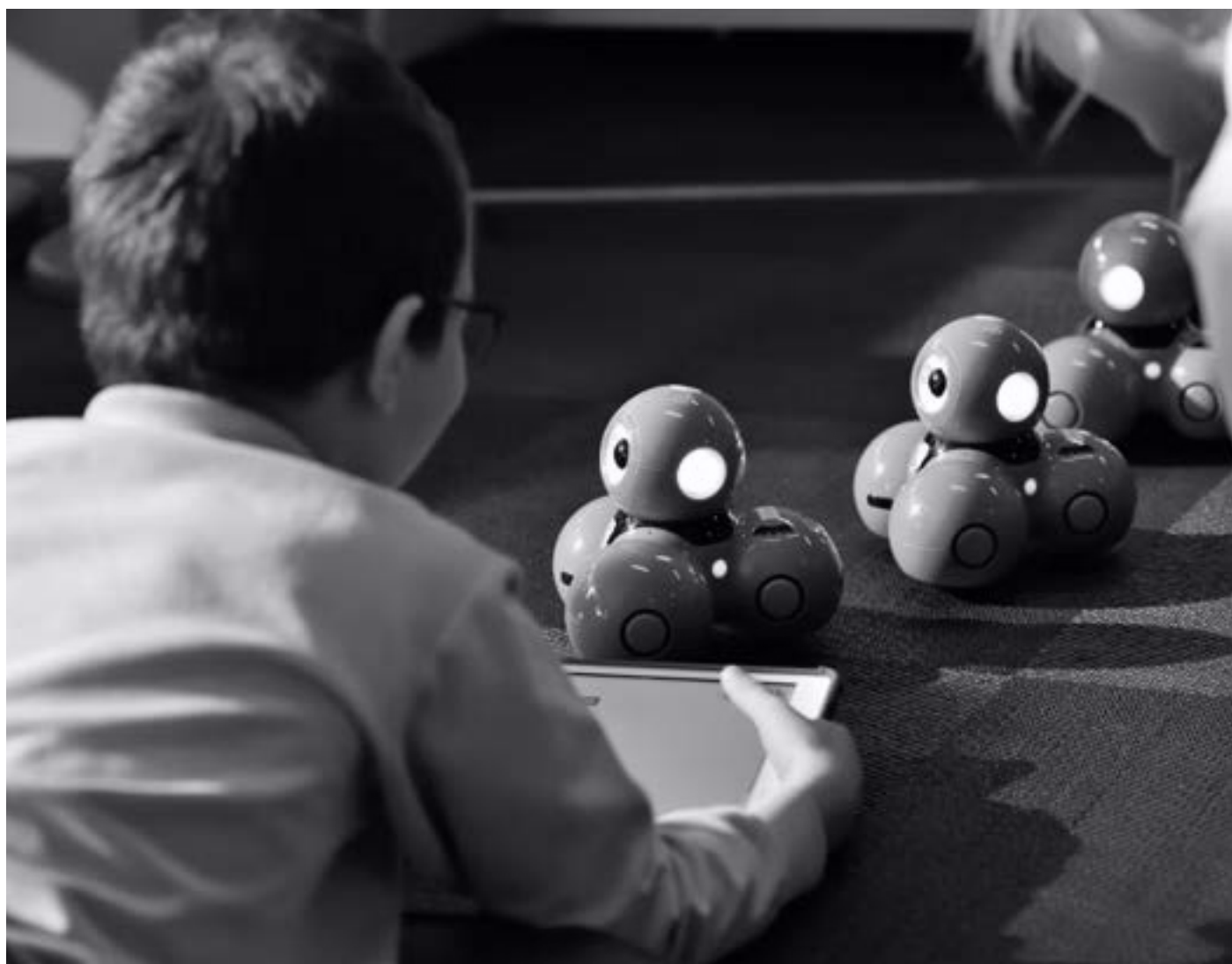
- **Idade mínima de 13 anos:** Facebook; WhatsApp; Instagram; Tik-tok; Discord; Reddit.
- **Idade mínima de 16 anos:** LinkedIn; Telegram. (partilham informação privada, nomeadamente, o número e/ou e-mail de contacto pessoal).
- **Idade mínima de 18 anos:** Tinder; Bumble; Onlyfans (plataformas de encontros/ com conteúdos de teor sexual); Youtube (embora se preveja a utilização por +13 anos, quando há consentimento parental).

DISPONIBILIZAR- -SE PARA ESCUTAR

O que acontece no mundo digital pode ser invisível para os adultos/as. Disponibilize-se para que ele/a possa falar sobre algo que o/a possa ter perturbado ou que foram “estranhas” – “Podes falar com o/a pai/mãe sobre o que acontecer online, está bem?”; “Às vezes acontecem coisas que não estávamos à espera... estou aqui para falares sobre isso se for preciso”; “Confio em ti para utilizares o smartphone, mas peço-te que também confies em mim se acontecer algo que te assuste ou te pareça estranho”.

DAR SENTIDO AO QUE SE VÊ ONLINE

O acesso à internet e às Redes Sociais, facilita uma comparação com conteúdos sobre a aparência pessoal e sobre estilos de vida. Estas comparações podem interferir com a autoestima e o bem-estar. Podemos conversar sobre este tipo de conteúdos, desmitificando que nem tudo o que vemos online é um reflexo exacto da realidade. E lembrar que aquilo que fazemos online é visto por muitas pessoas, perdura no mundo digital e pode ter impactos na nossa vida offline.



E SE O MEU FILHO/A SE CONFRONTAR COM ALGUM PERIGO ONLINE?

A exposição ao risco e o confronto com eventuais perigos fazem parte da utilização de ecrãs e tecnologias digitais por crianças e jovens. A nossa confiança na utilização também depende de quanto nos sentimos preparados/as para os/as ajudar em situações de perigo.

A melhor forma de nos sentirmos seguros/as e de garantir a segurança das crianças e jovens, é assegurarmos que elas reconhecem situações de perigo, sabem o que fazer para se proteger e como agir numa situação de risco.

Neste sentido, **é importante conhecermos e ensinarmos estratégias para se protegerem face a:**

CONTEÚDOS INAPROPRIADOS

FALAR SOBRE O QUE SÃO

Podemos ir conversando com as crianças e jovens sobre conteúdos que podem ser inapropriados por serem violentos, desadequados para a idade ou porque colocam outras crianças e jovens em perigo. Podemos pedir-lhes para, quando acharem que viram algum, partilharem connosco – e aproveitarmos para falarmos sobre o que é e o que fazer.

DENUNCIAR O CONTEÚDO E BLOQUEAR O REMETENTE

Podemos explorar com as crianças e jovens formas de denunciar conteúdos inapropriados e bloquear os remetentes. Se o remetente for um/a amigo/a, dependendo da gravidade, podemos conversar com os pais dele/a. É importante sermos compreensivo/a, estamos todos a aprender como viver num mundo digital.

CONVERSAR SOBRE CONSEQUÊNCIAS

Alguns conteúdos ofensivos ou de incentivo ao ódio – incluindo comentários de outros/as utilizadores/as – podem fazer-nos sentir irritados/as, injustiçados, magoados/as e com vontade de nos envolvermos na discussão. Podemos conversar sobre as consequências de participar nessas discussões: o que ganhamos com isso? Como é que essas pessoas podem interferir com a nossa vida online e offline?

PROCURAR AJUDA DE UM ADULTO

Se o conteúdo inapropriado for grave e se relacionar directamente com ele/a, com um/a colega ou se colocar alguém em perigo, a criança ou jovem deve sempre procurar a ajuda de um adulto em quem confia, por exemplo, um/a pai/mãe, professor/a, auxiliar da escola ou, por exemplo, o/a Psicólogo/a da escola.

PESSOAS DESCONHECIDAS E MAL-INTENCIONADAS

PROMOVER A PRUDÊNCIA

Podemos conversar sobre como, muitas vezes, desconhecemos as intenções das pessoas que encontramos online. Podemos ajudar a distinguir alguém que pode ser de confiança de alguém que pode não ser, usando a informação existente (fotografias, amigos em comum, etc.). Quanto menos sabemos sobre alguém, mais prudente será não partilhar informações sobre quem somos, onde e com quem vivemos ou, por exemplo, em que escola andamos.

UTILIZAR A REGRA “ALGUÉM O/A CONHECE PESSOALMENTE”

É normal que os/as jovens joguem online ou adicionem, nas Redes Sociais, pessoas que são da sua idade ou com os/as quais se identificam. Em vez de proibir, ensine regras de segurança, por exemplo, apenas adicionar uma pessoa se há alguém no grupo de amigos/as ou colegas que a conhece pessoalmente.

INCENTIVAR CONVERSAS ENTRE AMIGOS/AS SOBRE AS PESSOAS QUE CONHECEM

Geralmente as pessoas mal-intencionadas tentam isolar as vítimas, . Podemos incentivar a criança ou jovem a falar com os amigos/as sobre as pessoas que vai conhecendo online, assim, podem fazer novos amigos/as e protegerem-se uns aos outros/as.

SE ALGUÉM PEDIR ALGO QUE O/A DEIXE DESCONFORTÁVEL, PROCURAR AJUDA

É importante indicar à criança/jovem que deve pedir ajuda a adultos/as quando alguém que não conhece – ou que conhece, mas tem dúvidas quanto às suas intenções – lhe pede para fazer algo com o qual não se sentem confortável (magoar-se, roubar, enviar fotos/vídeos do seu corpo e/ou sexualizados, etc.) ou lhe envia conteúdos violentos ou sexuais.



CIBERBULLYING

NÃO RESPONDER DE IMEDIATO

Geralmente, o objectivo do/a cyberbullie é provocar a vítima, fazendo com que esta responda e alimente o conflito. Podemos definir, juntamente com a criança/jovem, que nestas situações, se deve afastar do mundo digital durante uma hora. Frequentemente, não obtendo a resposta que procura, o/a agressor/a desiste. Este tempo permite também à criança/jovem procurar ajuda e decidir mais calmamente o que fazer.

BLOQUEAR A PESSOA E REGISTAR O SUCEDIDO

Quando se trata de publicações ou comentários recorrentes e indesejados, uma das estratégias directas é bloquear o/a agressor/a. Se for possível, devemos fazer um printscreen das situações de cyberbullying, embora, por vezes, os conteúdos sejam apagados, diminuindo a possibilidade de comprovar as agressões.

DENUNCIAR QUANDO VÊ UMA SITUAÇÃO ONLINE

A violência online pode passar despercebida, mas as denúncias podem ser facilitadas, quer sejamos vítimas ou espectadores/as. Podemos ensinar as crianças e jovens a denunciar o/a cyberbullie na plataforma onde ocorreu o episódio – em muitas plataformas, é possível carregar printscreens do sucedido. Quando recebem várias denúncias do mesmo agressor/a, as plataformas apagam todas as publicações e bloqueiam o/a agressor/a.

INCENTIVAR A PROTECÇÃO ENTRE AMIGOS/AS E COLEGAS

É mais fácil proteger alguém quando as pessoas à volta – que vêem o que o/a agressor/a comenta ou partilha, mas não estão directamente envolvidas – fazem alguma coisa. Podemos incentivar as crianças e jovens a fazerem algo quando acontecem agressões online, por exemplo, denunciar (à plataforma ou a adultos/as) ou sinalizar os conteúdos ofensivos, reprovando-os.



NOTÍCIAS FALSAS E DESINFORMAÇÃO

CONVERSAR SOBRE MEIOS DE COMUNICAÇÃO

Explorar em conjunto e conversar sobre os diferentes Media onde podemos consultar informação – telejornais, jornais online credíveis, blogs – salientando as diferenças entre estes e as Redes Sociais (nas quais, frequentemente, os/as influencers não são especialistas ou jornalistas).

VERIFICAR EM VÁRIAS FONTES

Procure instalar o hábito das crianças e jovens verificarem se as notícias que se partilham nas Redes Sociais – sobretudo se forem controversas ou virais – são verdadeiras, incentivando à pesquisa da informação em diferentes sites credíveis. Explorar sites de fact-checking.

NÃO PARTILHAR EM CASO DE DÚVIDA

Podemos conversar sobre as consequências de se partilharem notícias falsas: opiniões erradas, discussões e conflitos, entre outras. Incentivar a não partilhar em caso de dúvida, estar disponível para que as crianças e jovens possam mostrar e fazer perguntas sobre notícias que consideram poder ser falsas.

UTILIZAR JOGOS PEDAGÓGICOS

Há jogos pedagógicos sobre notícias falsas que ajudam as crianças e jovens a perceber como funcionam as fake news e como as podem identificar. Podemos incentivar a jogar e jogar juntos este tipo de jogos – que podem funcionar como uma vacina contra a desinformação online.



Proteger e ajudar as crianças e jovens a protegerem-se no mundo online implica estarmos **atentos aos sinais** que podem indicar que algo não está bem, assim como mantermos, ao longo dos anos e em qualquer idade, um **diálogo sobre o que acontece no mundo digital**.

03

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS



As tecnologias digitais e os seus ecrãs também invadem a vida dos adultos/as. **Para 70% a 75% das pessoas, o smartphone está sempre ao seu alcance** – ou seja, ou está na nossa mão, nos nossos bolsos ou num raio de distância que nos permite alcançá-lo facilmente.

Esta acessibilidade, assim como o facto de vários conteúdos online serem desenvolvidos para prender a nossa atenção o máximo de tempo possível, tornam estas tecnologias digitais “irresistíveis” (Atler, 2017). Sem darmos conta, podemos, por exemplo, passar horas a fazer scroll;

distrairmo-nos com o smartphone enquanto falamos com as pessoas à nossa volta; passar uma refeição sem conversarmos em família porque cada um/a está no seu ecrã; ou verificar notificações a meio da noite porque o som do smartphone nos acorda.

A interacção com as tecnologias tem efeitos no nosso comportamento, Saúde e Bem-estar. Os impactos podem ser benéficos ou prejudiciais, dependendo da forma como as utilizamos. Por isso, a utilização de ecrãs pode, simultaneamente, representar “o bom, o mau e o vilão”.

O BOM: QUAIS OS BENEFÍCIOS DO USO DE ECRÃS PARA OS ADULTOS/AS?

Os ecrãs e as Redes Sociais apresentam benefícios, sobretudo quando as utilizamos de uma forma deliberada, estando conscientes do tempo que despendemos e do porquê de as utilizarmos. Entre outros benefícios, **a Ciência diz-nos que...**

PARA OS ADULTOS

As Redes Sociais podem contribuir para o **bem-estar** porque **permitem o contacto diário com familiares e amigos/as**, sobretudo quando se vive longe ou se tem pouco tempo para encontros presenciais.

Algumas apps, desenvolvidas para o efeito, podem promover a **prática de actividade física**, reduzir os comportamentos sedentários e, neste sentido, contribuir para uma melhor **Saúde**.

As Redes Sociais podem **facilitar o acesso a novos conhecimentos** – por exemplo, novas receitas para cozinhar, dicas úteis para organizar a casa – e podem também ser ferramentas para descobrir interesses profissionais e desenvolver a carreira.

O **apoio** recebido de pessoas online pode ajudar-nos em **situações de adversidade**. Por exemplo, numa situação de luto quando se perde alguém importante, sobretudo pelo apoio sentido em condolências e pela partilha de fotografias e histórias sobre a pessoa falecida.



O MAU: QUAIS SÃO OS IMPACTOS NEGATIVOS DO USO DE ECRÃS?

O uso excessivo das tecnologias digitais ou uma utilização pouco consciente dos riscos, pode ter um impacto negativo em nós e naqueles/as que nos rodeiam.

Entre outros impactos negativos, **a Ciência diz-nos que...**

PARA OS ADULTOS

Verificar o smartphone durante conversas ou momentos de brincadeira (phubbing) pode **piorar a qualidade das interações** com as crianças e jovens ao nosso cuidado, comprometendo o seu desenvolvimento.

O uso excessivo e sem critério do smartphone pode reflectir-se em **hábitos sedentários** que, por sua vez, podem contribuir para o **excesso de peso** e para **problemas musculares e esqueléticos**.

A interrupção constante das tarefas diárias – cozinhar, ler, comer ou, por exemplo, passear o cão – pelo uso do smartphone torna difícil mantermos a atenção focada durante muito tempo e apreciarmos o que está a acontecer à nossa volta.

Para algumas pessoas, o uso excessivo do smartphone à noite, sobretudo antes de dormir, parece **dificultar o adormecer** e reflectir-se num **sono menos reparador**.

O uso excessivo das Redes Sociais, quando nos comparamos em demasia com as outras pessoas, parece associado a sentimentos desagradáveis como a inveja ou a solidão e ainda pode contribuir desenvolvermos problemas de **ansiedade e/ou depressão**.

O VILÃO: QUAIS SÃO OS RISCOS E OS PERIGOS DO USO DE ECRÃS?

Além dos **mesmos riscos e perigos que as crianças e jovens podem encontrar online**, os adultos/as também estão expostos a **invasões de privacidade, fraudes e burlas online**.

Os nossos dados pessoais – fotografias privadas, número de telemóvel, cartões de cidadão e/ou bancários, etc. – podem ser roubados por pessoas online que, sem nosso consentimento, acedem aos nossos dispositivos e plataformas.

Geralmente, estas pessoas mal-intencionadas utilizam **esquemas sofisticados**, por exemplo:

PHISHING

E-mail falso que parece legítimo ou que nos surpreende (por exemplo, ganhar um prémio, pagar uma multa que desconhecemos), e que tem o objectivo de nos manipular, levando-nos a clicar num link ou a enviar dados pessoais.

SMISHING

Mensagens fraudulentas que tentam convencer-nos a revelar informações pessoais, financeiras ou a transferir dinheiro, muito vezes, fazem passar-se por familiares ou amigos (por exemplo, a burla “Olá Mãe/ Olá Pai”, que circulou no WhatsApp).

VISHING

Chamadas falsas realizadas por uma pessoa que se faz passar por alguém de confiança (por exemplo, um/a gestor/a do banco), e nos levam a revelar dados, códigos ou passwords, geralmente, tentam convencer-nos que é algo urgente (por exemplo, que alguém está a tentar roubar-nos, que vamos perder dinheiro ou que é uma actualização atrasada).

SITES FALSOS

São réplicas de sites, muitos semelhantes aos oficiais, que, por serem tão parecidos, enganam-nos e acabamos por colocar os nossos dados pessoais – geralmente, as diferenças estão em detalhes e na linguagem utilizada.

ESQUEMAS DE INVESTIMENTO FRAUDULENTOS

Muitas vezes promovidos por pessoas online que garantem ter ganho muito dinheiro em pouco tempo e com métodos que parecem demasiado fáceis, tentando que invistamos o nosso dinheiro nas suas soluções.

Em Portugal, no primeiro semestre de 2023, a Procuradoria-Geral da República (PGR) **recebeu 1.363 queixas de cibercrime, um aumento de 60% face ao ano anterior.**



1.363 QUEIXAS DE CIBERCRIME (1º SEMESTRE 2023)

Espera-se que o cibercrime continue a aumentar, por isso, devemos **estar atentos/as**. Se formos vítimas de algum destes crimes, devemos contactar de imediato a instituição bancária e as autoridades competentes.

EM CASOS DE CIBERCRIME

GABINETE CIBERCRIME PGR

213 921 900

cibercrime@pgr.pt

POLÍCIA JUDICIÁRIA

[formulário electrónico](#)

APAV — LINHA INTERNET SEGURA

800 21 90 90

linhainternetsegura@apav.pt

O QUE SE CONSIDERA UM TEMPO DE USO EXCESSIVO PARA OS ADULTOS?

Ao contrário do que acontece no caso das crianças, **não existem recomendações formais sobre o tempo de uso de ecrãs recomendado para os adultos/as.**

Ainda assim, as evidências científicas dizem-nos que **quantas mais horas passamos a usar ecrãs, tendo um estilo de vida sedentário, mais provável é desenvolvermos problemas de Saúde Física e Psicológica.** Neste sentido, podemos considerar que **há um uso excessivo quando:**

**SENTIMOS
SINAIS DE DOR E
CANSAÇO**

Por exemplo, ardem e doem-nos os olhos, ou ficam vermelhos; temos dor de cabeça após utilizar os ecrãs; porque passamos muito tempo sentados ou deitados a usar ecrãs, dói-nos o corpo, temos dificuldades em mexer-nos ou aparecem lesões musculares ou esqueléticas.

**DEDICAMOS
MAIS HORAS
AOS ECRÃS DO
QUE A OUTRAS
ACTIVIDADES**

Excluindo o tempo de trabalho, o nosso tempo é maioritariamente ocupado por ecrãs. Mesmo nos momentos com família e/ou amigos/as, os ecrãs estão frequentemente presentes e interferem nas relações que estabelecemos. A actividade física é reduzida em detrimento de actividades em ecrãs.

**NOS É DIFÍCIL
FICAR LONGE DO
SMARTPHONE**

Podemos ter verificado há cinco minutos, mas voltamos a fazê-lo. Ficamos mais tempo a utilizá-lo do que queríamos e, muitas vezes, perdemos a noção do tempo e atrasamo-nos ou esquecemo-nos de fazer algo. Levamo-lo para todo o lado, mesmo que seja dentro de casa, até quando vamos à casa de banho.

**PREFERIMOS
FICAR EM CASA
E UTILIZAR OS
ECRÃS**

Em vez de combinarmos actividades com a família, amigos/as ou irmos a eventos sociais, desportivos ou culturais, preferimos, muito frequentemente, ficar em casa e utilizar as versões digitais: falamos mais por Redes Sociais e assistimos aos eventos através dos ecrãs.

**DAMOS POR NÓS
A COMER E A
DORMIR PIOR**

O tempo que passamos nos ecrãs interfere com as horas e a qualidade das refeições; deitamo-nos mais tarde, acordamos durante a noite para verificar os ecrãs ou, simplesmente, sentimos que não descansamos durante o sono.

Se identifica vários destes sinais, é possível que esteja a fazer um uso excessivo. Por vezes, um uso excessivo dos ecrãs associa-se a dificuldades de Saúde Psicológica. Cuide e monitorize a sua Saúde Psicológica, utilize a **Checklist Como Me Sinto?** e, lembre-se que **um/a Psicólogo/a pode ajudar.**

COMO POSSO FAZER UM USO MAIS ÚTIL E BENÉFICO DOS ECRÃS?

Podemos considerar que **a forma como usamos os ecrãs e a finalidade para que os usamos é tão ou mais importante do que o tempo de uso.**

NESTE SENTIDO, HÁ ALGUMAS
RECOMENDAÇÕES QUE PODEMOS
SEGUIR:



RECOMENDAÇÕES PARA ADULTOS



FILTRAR OS CONTEÚDOS QUE SEGUIMOS.

Podemos seleccionar conteúdos que nos trazem algo útil e dispensar aqueles que, apesar de nos consumirem muito tempo, não têm um propósito claro e positivo para o nosso bem-estar. Perguntar a nós mesmos/as: “Porque estou eu a ver isto? Que benefício tem para mim?”.

EVITAR COMPARAÇÕES COM CONTEÚDOS IRREALISTAS.

Muitos dos conteúdos sobre beleza, bem-estar e estilos de vida que vemos online não correspondem à realidade da maioria das pessoas. Podemos focar-nos nas relações reais com pessoas que nos são próximas.

UTILIZAR ECRÃS COM UM PROPÓSITO DEFINIDO.

Utilizá-los para aprender mais sobre interesses, para desenvolver a carreira ou para animar a vida familiar – há jogos que permitem envolver a família e/ou amigos/as. Privilegiar a interacção, em vez do scroll passivo.

RECOMENDAÇÕES PARA ADULTOS

FICAR ENTRE 3 A 4 HORAS, POR DIA, SEM USAR QUALQUER ECRÃ.

Podemos definir momentos, sozinhos/as ou em família, em que não se utilizam ecrãs – durante as refeições, durante viagens de carro, após a hora de jantar, antes de dormir e/ou um dia inteiro do fim-de-semana.

FAZER PAUSAS PARA DESCANSAR A VISÃO.

Quando passamos muito tempo a usar ecrãs pode ser benéfico fazer pausas ao longo do dia, por exemplo, 10 minutos para descansar a visão a cada hora, ou vinte minutos a cada duas horas. Algo sobretudo importante para quem trabalha diariamente com ecrãs.

REALIZAR MAIS ACTIVIDADES OFFLINE.

Podemos, por exemplo, ler, combinar algo com amigos/as ou fazer actividades físicas ou artísticas. Durante as actividades, podemos desligar o som do smartphone, colocar em “modo avião” ou, simplesmente, não o levar connosco.



ESTÁ A SER DIFÍCIL DIMINUIR O TEMPO QUE PASSO NO SMARTPHONE...

É natural que possamos sentir resistências em diminuir o tempo que passa no smartphone, na verdade, eles são desenvolvidos para serem apelativos, acessíveis e fáceis de usar. Da mesma forma, os algoritmos das Redes Sociais fornecem-nos os conteúdos que mais nos podem interessar.

Ainda assim, há algumas **estratégias** que podem ajudar:

Alterar a paleta de cores do ecrã para tons de cinzento.

Ao fazer isto, o ecrã parece-nos mais aborrecido e menos apelativo. Escolher uma imagem de fundo neutra.

Desactivar as notificações e “esconder” aplicações.

Dificulta que sejamos interrompidos/as e, ao esconder o acesso às aplicações que mais usamos num lugar menos privilegiado do ecrã, podemos diminuir a impulsividade em utilizá-las.

Definir uma actividade alternativa.

Geralmente utilizamos o smartphone por lazer em horas específicas. Podemos definir uma actividade de que gostemos para realizar nesse horário.

Utilizar uma app para bloquear outras apps.

Algumas apps permitem definir tempos de uso para outras, bloqueando o seu uso.

Utilizar as Redes Sociais apenas no computador.

Procurar desinstalar as aplicações do smartphone e aceder apenas no computador. Assim podemos aceder-lhes, mas será mais difícil levar o computador para a mesa do jantar ou para um café com amigos/as.

Criar um lembrete acessível.

Às vezes, precisamos de algo que interrompa o comportamento automático de verificar o smartphone. Podemos colocar um lembrete como fundo de ecrã, por exemplo “Ups, volta para a vida offline!”.

É POSSÍVEL FICARMOS DEPENDENTES DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS, POR ISSO, SE DIMINUIR O USO CONTINUAR A SER DIFÍCIL PARA NÓS OU NOS CAUSAR SOFRIMENTO, UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

04

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS MAIS VELHOS/AS

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS MAIS VELHOS/AS



Enquanto adultos mais velhos **podemos encontrar na televisão uma forma de nos entretermos com os diversos programas**, alguns com histórias inacreditáveis de pessoas que passaram por dificuldades e/ou por momentos de superação, outros porque são divertidos ou interessantes e, realmente, **fazem-nos companhia**.

Também os computadores, tablets e smartphones – os telemóveis com câmaras e acesso à internet – **permitem-nos ver e falar com a nossa família e/ou amigos/as, assim como pesquisar sobre coisas que são do nosso interesse**. É incrível como as tecnologias nos permitem estar mais próximos de um filho ou de uma neta que vive longe de nós.

No entanto, **sobretudo devido à forma como os aparelhos digitais estão desenhados, podemos sentir que são difíceis de usar** e sentirmo-nos desadequados porque nos é difícil utilizar aquilo que para gerações mais novas parece tão fácil.

Às vezes, podemos precisar da ajuda das pessoas à nossa volta, assim como tempo para aprender e praticar, de forma a tirarmos o melhor partido possível das tecnologias. Como muitas outras coisas, **os impactos das tecnologias digitais podem ser benéficos ou prejudiciais, dependendo da forma como as utilizamos**. Por isso, a utilização de ecrãs pode, simultaneamente, representar “o bom, o mau e o vilão”.

O BOM: QUAIS OS BENEFÍCIOS DO USO DE ECRÃS PARA AS PESSOAS MAIS VELHAS?

Quando conseguimos tirar partido das tecnologias, elas podem ter vários benefícios, ajudando-nos a ter um **envelhecimento saudável** ao manter capacidades e ao aproximar-nos de pessoas que, por diferentes motivos, estão longe de nós.

Entre outros benefícios, **as evidências científicas dizem-nos que:**

PARA PESSOAS MAIS VELHAS

A internet e as Redes Sociais, nomeadamente contactar, por escrito e por videochamadas com outras pessoas conhecidas, podem contribuir para o nosso **bem-estar** e para nos sentirmos **menos sozinhos/as**.

O uso moderado – entre 1 a 3 horas – e diário da internet pode ajudar a **preservar a nossa memória e a capacidade para raciocinar**, podendo também contribuir para um **menor risco de demência**.

A dimensão interactiva de alguns ecrãs, por exemplo, para realizar jogos, escrever ou pesquisar, parece ter mais benefícios do que simplesmente ver televisão.

Alguns relógios digitais, assim como aplicações específicas, podem ajudar-nos a **monitorizar a Saúde** (por exemplo, a tensão arterial e os diabetes) e a **pedir** facilmente **ajuda** quando precisamos.



O MAU: QUAIS OS IMPACTOS NEGATIVOS DO USO DE ECRÃS PARA AS PESSOAS MAIS VELHAS?

A presença e uso de ecrãs na vida das pessoas mais velhas pode também trazer alguns **riscos para a Saúde**, especialmente quando estes se conjugam com a pouca actividade física e se tornam a principal ocupação do dia a dia.

Entre outros riscos e perigos, **a Ciência diz-nos que...**

PARA PESSOAS MAIS VELHAS

Mais de 4 horas por dia de televisão, sem realizarmos outras actividades ocupacionais, pode contribuir para uma **deterioração mais rápida das nossas capacidades cognitivas**.

Os conteúdos que vemos nos ecrãs, incluindo nas Redes Sociais, podem ter influência nas nossas decisões, por exemplo, se nos cruzamos com muitas notícias trágicas ou falsas é possível ficarmos **demasiados preocupados e agirmos sem ponderação**.

Muito tempo em ecrãs e actividade passivas, especialmente televisão, pode levar ao **excesso de peso, dificuldades em andarmos e nos mexermos com agilidade**, assim como podemos ficar **mais vulneráveis a quedas e lesões**.

Tal como acontece em crianças e adultos/as, o uso excessivo dos smartphones pode **diminuir a qualidade do sono**, especialmente se nos sentirmos sozinhos/as e deprimidos/as.



O VILÃO: QUAIS SÃO OS RISCOS E OS PERIGOS DO USO DE ECRÃS?

Por pertencerem a uma geração que viveu muitos anos sem a tecnologia digital presente no dia a dia, **os adultos/as mais velhos podem estar mais vulneráveis aos perigos online** – especialmente, **notícias falsas, fraudes e burlas**.

Ademais, **um dos principais perigos** dos ecrãs quando somos mais velhos/as é a possibilidade do uso excessivo contribuir para **estilos de vida sedentários e isolados** e, conseqüentemente, **diminuir a longevidade**.

É importante lembrar que **o contacto através de Redes Sociais e videochamadas não substitui o contacto e convívio presencial**, assim como as **actividades interactivas em ecrãs não substituem a actividade física**, sobretudo se considerarmos que a apetência para utilizar as tecnologias pode diminuir com o avanço da idade.

Enquanto adultos/as mais velhos/as, **nem tudo é da nossa responsabilidade** – por vezes até gostaríamos de fazer mais actividades fora de casa mas, à nossa volta, parecem não existir oportunidades ou, quando as há, nem sempre consideram as limitações que podemos experimentar nesta fase da vida.

Ainda assim, podemos concentrar-nos em diminuir os riscos, enquanto **lembramos as gerações mais novas da importância de construirmos uma sociedade que promova o envelhecimento saudável** – saiba mais na nossa campanha [**Comunidades Pró-Envelhecimento**](#).



O QUE PODE SINALIZAR UM USO EXCESSIVO DOS ECRÃS?

Há sinais que nos podem indicar se estamos a passar muito tempo a utilizar ecrãs, e se o que vemos pode estar a ser prejudicial para a nossa Saúde. Por vezes, são as pessoas à nossa volta que reparam e nos mencionam esses sinais.

Além dos sinais que já referimos no caso dos adultos/as, outros sinais são:

**OS ECRÃS SÃO
A PRINCIPAL
ACTIVIDADE DO
NOSSO DIA**

Uma vez que podemos não ter uma actividade laboral, focamo-nos, boa parte do nosso dia, nos ecrãs, passando mais tempo a ver televisão, por exemplo, do que a fazer qualquer outra actividade.

**AS NOTÍCIAS
E CONTEÚDOS
AFECTAM-NOS
EMOCIONALMENTE**

Aquilo que vemos na televisão ou nas Redes Sociais deixa-nos muito preocupados/as, tristes e/ou sem esperança. Por vezes, sentimo-nos muito envolvidos nas notícias e histórias das pessoas que vemos nos ecrãs.

**A NOSSA
MOBILIDADE
PARECE ESTAR A
PIORAR**

Notamos que não conseguimos andar com tanta facilidade e energia ou que o corpo fica mais “preso” ou cansado quando temos de fazer tarefas em casa ou quando temos de tratar de algum assunto fora de casa.

**O NOSSO
PENSAMENTO E
FALA ESTÃO MAIS
PREGUIÇOSOS**

Notamos (e as pessoas à nossa volta também) que falamos com menos palavras e menor articulação ou, por exemplo, que temos mais dificuldades em escrever à mão, fazer contas “de cabeça” ou em tratar sozinhos/as de assuntos fora de casa.

**OS ECRÃS SÃO
O PRINCIPAL
MEIO PARA NOS
SENTIRMOS BEM**

Sem os ecrãs sentimo-nos aborrecidos/as, sozinhos/as e desamparados/as, sem saber o que fazer. Por vezes, sentimos que a televisão e o mundo digital são as únicas coisas que nos dão alento e nos ajudam a passar o tempo.

Os sinais do uso excessivo dos ecrãs podem cruzar-se com as dificuldades associadas ao envelhecimento e à demência. O uso excessivo de ecrãs pode acelerar o declínio cognitivo e processos demenciais.

05

INFORMAÇÃO PARA FAMILIARES E/OU CUIDADORES/ AS DE ADULTOS/AS MAIS VELHOS/AS

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

INFORMAÇÃO PARA FAMILIARES E/OU CUIDADORES/AS DE ADULTOS/AS MAIS VELHOS/AS



Enquanto familiares e/ou cuidadores/as **temos uma responsabilidade para com as pessoas que não dominam as tecnologias digitais ou que, por falta de oportunidades de contacto social ou actividade física, encontram nos ecrãs a única forma de se sentirem acompa-**

nhadas ou estimuladas. Podemos tentar contribuir para que as pessoas mais velhas utilizem as tecnologias de uma forma benéfica para si e facilitadora do envelhecimento saudável, diminuindo também riscos e perigos.

COMO PODEMOS CONTRIBUIR PARA UMA UTILIZAÇÃO BENÉFICA E MAIS SEGURA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS?

Como vimos, quando usada com moderação e de forma a promover a proximidade com outras pessoas e a actividade cognitiva, as tecnologias digitais podem ser úteis e benéficas.

Neste sentido, em conjunto com as pessoas mais velhas, podemos:

EQUILIBRAR O TEMPO DE ECRÃS COM OUTRAS ACTIVIDADES OCUPACIONAIS

Explorar actividades ocupacionais que a pessoa gosta ou gostava de fazer. Por vezes, na comunidade à nossa volta, podem existir actividades sociais, culturais ou de actividade física para pessoas mais velhas. Procurar junto da Câmara Municipal ou Junta de Freguesia se existem oportunidades.

RELATIVIZAR O QUE SE VÊ

Por vezes, os meios de comunicação social focam-se no que é fora do comum e trágico, nesse sentido, muitas horas de notícias podem criar uma visão do mundo pessimista. Podemos procurar conversar e relativizar certas notícias, bem como diversificar os programas que vê, escolhendo alguns que sejam do seu interesse e que contribuam mais para o seu bem-estar.

ENCONTRAR OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM

Aprender novos saberes e competências é importante para um envelhecimento saudável. Podemos procurar, por um lado, seleccionar os programas televisivos, conteúdos digitais e apps que promovem novos saberes e interesses e, por outro lado, tentar encontrar oportunidades de aprendizagem na zona de residência, por exemplo, em Universidades Seniores.

ADAPTAR OS DISPOSITIVOS ÀS NECESSIDADES

Muitas vezes os dispositivos digitais dispõem de várias aplicações instaladas que são irrelevantes para o que as pessoas realmente necessitam. Procurar “limpar” e organizar os dispositivos, deixando apenas, visíveis e acessíveis, as aplicações necessárias.

AJUDAR A EXPLORAR AS FUNCIONALIDADES

Utilizar ecrãs digitais com destreza pode levar tempo. Procurar que a pessoa explore as funcionalidades, começando pelo mais básico. Para dominar alguma funcionalidade, podemos demonstrar primeiro e depois incentivar a pessoa a replicar. Por exemplo, numa videochamada, permitir que a pessoa explore as funções de seleccionar o contacto, ligar e desligar. É importante sermos pacientes e repetir os processos todas as vezes quantas forem necessárias.

**FAZER UMA LISTA
QUE EXPLIQUE
PARA QUE
SERVE CADA
APLICAÇÃO**

Através de uma lista – que pode ser impressa – a pessoa pode orientar-se e saber exactamente para que serve cada uma das aplicações do dispositivo – promovendo a aprendizagem e utilização correcta.

**DIALOGAR SOBRE
O ALCANCE DAS
PUBLICAÇÕES
ONLINE**

As Redes Sociais assumem uma dimensão de “praça pública”, sem que por vezes se tenha consciência clara de quantas pessoas podem ver aquilo que partilhamos e de que forma o irão interpretar. Conversar sobre como aquilo que colocamos online pode impactar a nossa vida e a daqueles à nossa volta.

**DIALOGAR SOBRE
CIBERSEGURANÇA**

Algumas pessoas mais velhas podem não ter percepção dos riscos e perigos que existem no mundo digital. Podemos utilizar analogias da vida comum para falar sobre cibersegurança: “tal como não dá a sua chave de casa a outras pessoas, também não deve dizer a sua password ou informações pessoais a ninguém”.

**DIALOGAR SOBRE
NOTÍCIAS FALSAS**

Devido ao desconhecimento de como as Redes Sociais funcionam e de como qualquer pessoa, independentemente da profissão ou especialização, pode criar ou partilhar notícias falsas, as pessoas mais velhas podem estar mais vulneráveis. Conversar sobre o que são, como identificar e a importância de não partilhar.

**PRIVILEGIAR
CONTEÚDOS PRÓ-
ENVELHECIMENTO**

Por exemplo, alguns conteúdos das Redes Sociais permitem conhecer exercícios de actividade física e podem mesmo incentivá-la. Explorar este tipo de conteúdos pode promover a prática de actividade física no dia-a-dia. Salientando que nem tudo o que vemos nos ecrãs é, por si só, credível ou bom para a Saúde.

**CRIAR ROTINAS
DE ACTIVIDADES
CONJUNTAS**

Por vezes as responsabilidades do trabalho não facilitam o equilíbrio com a vida familiar, ainda assim, na medida do possível, podemos tentar realizar actividades em conjunto que aconteçam longe dos ecrãs e que façam parte da rotina semanal, por exemplo, fazer uma caminhada às terças e quintas, cozinhar no fim de semana, etc.

ESPECIALMENTE QUANDO A PESSOA VIVE LONGE OU NUMA ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS (ERPI)...

Agendar videochamadas. Especialmente quando a pessoa mais velha vive longe ou mais isolada, pode ser importante que se agendem (e cumpram) videochamadas regulares. Podemos combinar uma hora todos os dias, ou chamadas com diferentes pessoas em diferentes dias. Agendar é uma forma das várias pessoas organizarem a sua vida nesse sentido, garantindo que a pessoa mais velha é acompanhada.

Advogar por condições de videochamadas. Quando as pessoas mais velhas se encontram a viver em instituições residenciais e se encontram limitadas ao ponto de não conseguirem utilizar ecrãs por si mesmas, podemos tentar advogar, junto dos responsáveis da instituição, por medidas que facilitem as videochamadas – contribuindo para que se encontrem soluções.

Privilegiar actividades interactivas nos ecrãs. Quando as tecnologias estão disponíveis e existem poucas oportunidades de actividades ocupacionais, é preferível um uso interactivo, por exemplo, jogar jogos digitais, pesquisar online, escrever nas Redes Sociais do que, simplesmente, um uso passivo, como ver televisão.

Utilizar as tecnologias para promover a literacia em Saúde. As tecnologias digitais podem ajudar as pessoas mais velhas a saber mais sobre a sua Saúde, a reconhecer comportamentos pró-saúde, sinais que indicam preocupação e a pedir ajuda quando necessária. Utilizar sites, apps ou conteúdos de Saúde desenvolvidos por entidades credíveis, por exemplo, pela Ordem dos Psicólogos Portugueses ou a Direcção Geral de Saúde.

Advogar por actividades ocupacionais e pró-Saúde. Podem ser várias as razões que justifiquem que associações comunitárias, juntas de freguesia ou instituições sociais (incluindo ERPIs) desenvolvam poucas actividades ocupacionais para as pessoas mais velhas. Ainda assim, poderá ser importante dialogarmos e advogarmos junto das pessoas responsáveis pela criação de respostas que permitam um envelhecer saudável.

VAMOS
FALAR
SOBRE
ANCI