

Viver com ecrãs



Filhos, ecrãs, pais:
como viver juntos?

Um **guia** para os pais

Conselhos para acompanhar os seus
filhos/as em relação ao uso de ecrãs

PORTUGAIS

action
innocence



Nos últimos anos, os ecrãs e as ferramentas digitais tornaram-se parte integrante do nosso dia a dia. Enquanto pais utilizamo-los todos os dias para comunicar, trabalhar e divertirmo-nos.

Os nossos filhos/as também estão expostos/as aos ecrãs, através da nossa utilização, fazendo depois gradualmente as suas próprias experiências. Consoante a idade, começam a jogar videojogos, a navegar na Internet e a utilizar as redes sociais.

No meio de todos estes ecrãs, como podemos ajudar os nossos filhos a ter um uso saudável e responsável dos mesmos? Quais as estratégias para manter o equilíbrio na família?

Action Innocence gostaria de lhe dar algumas dicas para acompanhar os seus filhos/as neste processo de aprendizagem.

Apresentação da Fundação

A fundação Action Innocence foi criada em Genebra em 1999, para promover o uso saudável e moderado dos ecrãs. Intervém nas escolas, desenvolve material de prevenção e programas de formação para os profissionais de educação e saúde, realizando também grandes campanhas de sensibilização.

Sumário

- 4** **Uso saudável de ecrãs por crianças pequenas (0-6 anos)**
-
- 6** **O meu filho/a joga videojogos**
-
- 12** **O meu filho/a usa a Internet e as redes sociais**
-
- 16** **Exposição a conteúdos violentos ou pornográficos**
-
- 20** **Bullying e cyberbullying entre alunos**
-
- 26** **Aliciamento ou maus encontros online (*grooming*)**
-

Uso saudável de ecrãs por crianças pequenas (0-6 anos)



- Se o meu filho/a tiver menos de 3 anos, evito que esteja à frente dos ecrãs.
- Incentivo o jogo livre, a atividade física e as interações com os outros.
- Defino-lhe regras para o uso de ecrãs desde pequeno/a.
- Respeito as idades indicadas nos programas, jogos e aplicações.
- Escolho os conteúdos de acordo com a idade do utilizador/a mais novo/a.
- Dou prioridade a conteúdos interativos.
- Estou presente e conversamos sobre os conteúdos vistos.
- Encorajo-o/a a falar sobre o que sente quando assiste a certos conteúdos.
- Não exponho o meu filho/a aos ecrãs durante as refeições, nem antes de ir para a cama.
- Limito o meu tempo de ecrã na sua presença.

Os ecrãs não devem impedir o meu filho/a de:

- Explorar o espaço
- Praticar exercício físico
- Usar os 5 sentidos
- Interagir com os outros
- Desenvolver a sua linguagem
- Brincar com as outras crianças
- Ser criativo/a
- Sonhar



O meu filho/a joga videojogos



Estou ciente de que através dos videojogos pode:

- Divertir-se e estar entretido/a
- Desenvolver novas competências
- Progredir e ganhar
- Sentir-se valorizado/a
- Jogar com os amigos/as e colegas de turma
- Falar do jogo com as outras crianças

Interesso-me pelos conteúdos:

- Pesquiso informações na Internet e junto de outros pais antes de comprar um jogo.
- Informo-me sobre os conteúdos e a idade recomendada no site www.pegi.info/pt-pt.
- Informo-me sobre a duração das partidas.
- Tenho conhecimento de que alguns jogos propõem compras.



Estou ciente de que quando joga em plataformas de videojogos na Internet pode:

- Conversar com outros jogadores/as que nem sempre conhece;
- Enviar-lhes mensagens, incluindo fotos e vídeos.

Ensino-o/a a proteger-se:

- Na Internet, é importante proteger as informações pessoais, a vida privada e íntima.
- É necessário utilizar palavras-passe diferentes, mudá-las regularmente e mantê-las secretas.
- As suas publicações (fotos, vídeos, mensagens, etc.) permanecem para sempre na Internet e criam uma reputação (imagem que os outros têm dele/dela).
- Os dados pessoais que publica podem ser usados contra si.
- As pessoas com quem se cruza podem mentir. Nunca se sabe quem está por detrás do ecrã.
- Alguns conteúdos são inadequados à sua idade e podem chocá-lo/la.



Explico-lhe que as plataformas de videojogos online não são espaços fora da lei:

- A lei proíbe:
 - Insultar ou ameaçar pessoas nestas plataformas;
 - Ofender a reputação de outra pessoa;
 - Publicar uma foto ou um vídeo sem o consentimento da pessoa que aparece no mesmo.
- Se o meu filho/a se encontrar numa destas situações, tem o direito de apresentar queixa.
- Segundo a lei suíça, a partir dos 10 anos de idade, o meu filho/a é criminalmente responsável pelos seus atos.

Defino regras:

- Limito o tempo de ecrã para que o meu filho/a possa:
 - Praticar exercício físico;
 - Dormir o suficiente;
 - Fazer diferentes atividades.
- Conversamos sobre as regras.
- Sugiro escrever as regras e afixá-las.
- Vou adaptando as regras à sua idade.
- Explico as consequências do não cumprimento das regras.



Para me ajudar a manter os limites:

- Defino regras e limites para o bem-estar do meu filho/a.
- Ensino-o/a a lidar com as suas emoções quando está a jogar ou quando deve parar de jogar.
- Instalo controlos parentais.
- Utilizo um temporizador para limitar a duração do jogo.
- Reduzo o meu tempo de ecrã para dar o exemplo.
- Reservo algum tempo para ver o meu filho/a jogar, felicito-o/a e encorajo-o/a.
- Jogo um videojogo com o meu filho/a.



Tenho motivos de preocupação se o meu filho/a:

- Passa cada vez mais tempo a jogar, afastando-se das outras atividades.
- Fica geralmente zangado/a quando não pode jogar ou quando tem de parar de jogar.
- Falta frequentemente às aulas.
- O seu rendimento escolar diminui.
- Não dorme o suficiente.
- Manifesta agressividade.
- Se isola e fecha.



O meu filho/a usa a Internet e as redes sociais



Estou ciente de que através da Internet e das redes sociais pode:

- Manter o contacto com os amigos/as
- Participar em discussões que considera importantes
- Sentir-se validado/a e reconhecido/a
- Desenvolver a sua criatividade e imaginação
- Fazer pesquisas
- Aprender e descobrir coisas novas

Ensino o meu filho/a a proteger-se:

- Na Internet, é importante proteger as informações pessoais, a vida privada e íntima.
- É fundamental utilizar palavras-passe diferentes, mudá-las regularmente e mantê-las secretas.
- As suas publicações (fotos, vídeos, mensagens, etc.) ficam para sempre na Internet e criam uma reputação (a imagem que os outros têm dele/dela).
- Os dados pessoais que postar podem ser utilizados contra si.
- As pessoas que conheceu na Internet podem estar a mentir. Nunca se sabe quem está por detrás do ecrã.
- Alguns conteúdos online não são adequados à sua idade e podem chocá-lo/la.
- Se uma fotografia sua tiver sido publicada sem o seu consentimento, tem o direito de pedir que seja retirada.



Explico que a Internet não é um espaço fora da lei:

- A lei proíbe:
 - Insultar ou ameaçar pessoas na Internet;
 - Ofender a reputação de outra pessoa;
 - Publicar uma foto ou um vídeo sem o consentimento da pessoa que aparece no mesmo.
- Se o meu filho/a se encontrar numa destas situações, tem o direito de apresentar queixa.
- Segundo a lei suíça, a partir dos 10 anos de idade, o meu filho/a é criminalmente responsável pelos seus atos.

Acompanho o meu filho/a:

- Ajudo a instalar as configurações de privacidade para redes sociais.
- Informo-me sobre as aplicações que descarrega.
- Escuto-o/a se tiver alguma dúvida ou enfrentar uma situação difícil.
- Reduzo o meu tempo de ecrã para dar o exemplo.



Defino regras:

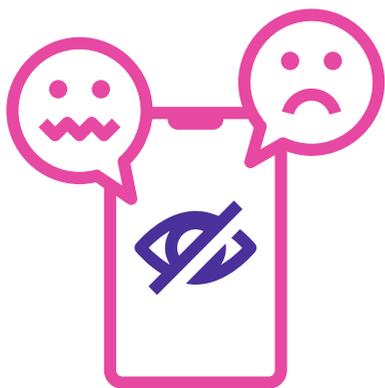
- Limito o tempo de ecrã para que o meu filho/a possa:
 - Fazer exercício físico;
 - Dormir o suficiente;
 - Fazer diferentes atividades.
- Conversamos sobre as regras.
- Sugiro escrever as regras e afixá-las.
- Vou ajustando as regras à idade do meu filho/a.
- Falo sobre as consequências do não cumprimento das regras.

Tenho motivos de preocupação se o meu filho/a:

- Passa cada vez mais tempo na Internet, afastando-se das outras atividades.
- Convive menos com os amigos/as.
- Falta frequentemente às aulas.
- O seu rendimento escolar diminui.
- Não dorme o suficiente.
- Manifesta agressividade.
- Se isola e fecha.



Exposição a conteúdos violentos ou pornográficos



Quando o meu filho/a utiliza um ecrã, pode ser exposto a conteúdos violentos ou pornográficos.

Este tipo de conteúdos pode aparecer:

- Numa mensagem (email, mensagem de texto, etc.)
- Quando pesquisa na Internet
- Nas redes sociais
- Quando joga um videojogo ou vê uma série ou filme inadequado à sua idade

Ensino o meu filho/a a proteger-se:

- É importante não clicar num link que uma pessoa desconhecida envia por email, mensagem de texto ou nas redes sociais.
- Quando pesquisa na Internet, podem aparecer conteúdos inadequados, embora a pesquisa não seja sobre um tema violento ou pornográfico.
- Nas redes sociais, podem aparecer conteúdos chocantes no seu feed.

Acompanho o meu filho/a:

- Interesse-me pelas personalidades (influenciadores/as) e pelos conteúdos que o meu filho/a segue na Internet e nas redes sociais.
- Deixo claro que pode falar comigo em qualquer altura, mesmo que sinta vergonha pelo conteúdo que viu.
- Aconselho-o/a a identificar adultos confiáveis com quem pode falar (professores/as, enfermeiros/as da escola, etc.).
- Instalo controlos parentais de acordo com a sua idade.



Explico-lhe porque não deve partilhar este tipo de conteúdos:

- Os conteúdos violentos ou pornográficos podem chocar as outras pessoas.
- Este tipo de conteúdos pode ser ilegal. A sua posse e partilha podem ser punidas por lei.
- Segundo a lei suíça, a partir dos 10 anos de idade, o meu filho/a é criminalmente responsável pelos seus atos.

Tenho motivos de preocupação se o meu filho/a:

- Passa cada vez mais tempo na Internet ou se, pelo contrário, evita estar online.
- Falta frequentemente às aulas.
- O seu rendimento escolar diminui.
- Tem dores de cabeça ou de barriga.
- Não dorme o suficiente.
- Manifesta agressividade.
- Se isola e fecha.



O meu filho/a deparou-se com conteúdos violentos ou pornográficos. O que posso fazer?

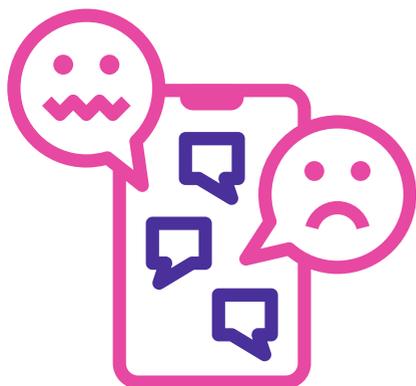
- Escuto o meu filho/a e incentivo-o/a a falar.
- Ajudo-o/a a entender o que viu e tranquilizo-o/a:
 - Deixo-o/a expressar as suas emoções. Pode sentir medo, ansiedade, repugnância, desconforto, etc.
 - Não o/a julgo.
 - Dou-lhe informações adaptadas à sua idade e ao seu nível de linguagem. Quanto mais jovem for, mais simples devem ser as palavras escolhidas.
 - Dou-lhe informações de carácter geral e deixo o meu filho/a fazer todas as perguntas que lhe ocorrem para que ele próprio/a consiga identificar as suas dúvidas ou preocupações.

O que diz a lei suíça?

- Representação de violência, art. 135 n.º 1 e 2 CP (Código Penal)
- Pornografia, art. 197 n.º 1 CP



Bullying e ciberbullying entre alunos



O bullying entre alunos pode ocorrer no dia a dia quando meu filho/a interage com outros jovens, por exemplo, no recinto escolar, nas atividades extracurriculares ou no caminho da escola. São agressões repetidas como gozar, insultar, humilhar, empurrar, espancar, marginalizar, etc. O bullying é um comportamento de grupo instalado no tempo. A vítima fica isolada e incapaz de se defender.

O ciberbullying

A utilização dos suportes informáticos leva a uma divulgação mais ampla e mais rápida, em diferentes espaços e tempo, sem limites (24h/7), o que amplifica o fenómeno de assédio.

O bullying e o ciberbullying podem ter consequências graves para a saúde física e mental da criança.

Dou apoio ao meu filho/a:

- Sublinho de forma clara que pode vir falar comigo a qualquer momento.
- Aconselho-o/a a identificar adultos confiáveis no recinto escolar e no seu meio envolvente com quem pode falar se tiver algum problema (professores/as, enfermeiros/as da escola, etc.).
- Explico que não é da sua responsabilidade se é gozado/a.
- Expresso o meu apoio. Estou presente para lhe dar proteção se for ameaçado/a de represálias.



Tenho motivos de preocupação se o meu filho/a:

- Chega sempre atrasado/a às aulas. Talvez esteja a evitar os colegas no recreio ou nos corredores.
- Não quer continuar a participar nas atividades escolares e extracurriculares.
- Falta frequentemente às aulas.
- O seu rendimento escolar diminuiu.
- Tem repetidamente dores de cabeça ou de barriga.
- Não dorme o suficiente.
- Tem problemas alimentares.
- Manifesta agressividade.
- Se isola e fecha.
- Mostra baixa autoestima.



O meu filho/a é vítima de bullying e cyberbullying. O que devo fazer?

- Peço-lhe que descreva a situação em que se encontra.
- Escuto/a sem julgar.
- Peço-lhe que me autorize a consultar as mensagens, incluindo fotos ou vídeos que circulam na Internet a seu respeito.
- Informo o professor/a e a direção da escola sobre a situação, para que seja tratada o mais rapidamente possível e se lhe ponha termo.
- Estou ciente de que, consoante os factos, a lei pode proteger o meu filho/a.
- Com a sua autorização, recolho e guardo provas (fotos, vídeos ou capturas de ecrã de mensagens).
- Posso telefonar à esquadra de polícia mais próxima para dar conhecimento da situação.
- Como aconselhado pela polícia:
 - Com as provas, dirijo-me à esquadra de polícia com ou sem o meu filho/a;
 - Apresento uma queixa;
 - Denuncio o conteúdo e bloqueio a conta do perseguidor/a.



Para me ajudar a acompanhar o meu filho/a:

- Estou ciente de que é vítima. Fazê-lo/la sentir-se culpado/a não vai resolver a situação, nem lhe vai dar a confiança necessária para contar e dar-me o máximo de informações.
- Sou paciente. O meu filho/a precisa de tempo para relatar o que está a acontecer.
- Proponho-lhe acompanhamento psicológico.

Se o meu filho/a testemunhar bullying ou cyberbullying:

- Explico-lhe que o seu papel é decisivo e pode ajudar os adultos a identificar a situação e tomar conta dela.
 - Peço-lhe para falar comigo ou com um adulto de confiança na escola.
 - Peço-lhe que não participe quando alguém é gozado.
 - Incentivo-o/a a expressar o seu apoio à vítima.
 - Se tem medo de represálias por manifestar o seu desacordo com a situação, aconselho-o/a a falar com os amigos/as, talvez possam agir juntos/as.



O que diz a lei suíça?

Estes artigos da lei podem ser citados aquando da apresentação de uma queixa:

- Proteção da personalidade / Contra ofensas ilícitas, art. 28 n.º 1 CC (Código Civil)
- Difamação, art. 173 n.º 1 CP (Código Penal)
- Calúnia, art. 174 n.º 1 e 2 CP
- Injúria, art. 177 n.º 1 CP
- Ameaças, art. 180 n.º 1 CP



Aliciamento ou maus encontros online (*grooming*)



Como pais, devemos ter presente que uma criança ou jovem pode iniciar uma conversa com pessoas desconhecidas na Internet. Um dos riscos é ser confrontado/a com o aliciamento (*grooming*).

O que é *grooming*?

Entrar em contacto e procurar estabelecer uma relação com crianças ou jovens que ainda não atingiram a idade de consentimento sexual (16 anos) com o intuito de buscar prazer sexual ou ter uma relação de cariz sexual.

Como ocorre o encontro?

Na maioria dos casos, a pessoa pode, numa primeira fase, tentar entrar em contacto com a criança através de um serviço online. Pode, por exemplo iniciar uma discussão numa rede social, num fórum ou numa plataforma de videojogos online e manter a sua identidade ou fingir ser uma pessoa da idade da criança.



Ganhar a confiança:

A pessoa pode tentar conquistar a confiança da criança.

Podendo, por exemplo:

- Fazer perguntas sobre temas que interessam a criança;
- Desenvolver a relação através de interesses comuns;
- Perguntar gradualmente à criança como se sente, tentar descobrir se está a viver dificuldades nas suas amizades ou com os pais;
- Se a criança estiver a viver dificuldades, sabe identificar o seu mal-estar;
- Posicionar-se como confidente.

Depois de estabelecida a confiança e um relacionamento amigável ou até mesmo amoroso, a pessoa pode tentar abordar questões mais íntimas.

Exemplos de perguntas:

- Gostas de dormir nu/a?
- Já alguma vez beijaste alguém?
- Usas sutiã ou cueca fio dental?
- Tens pêlos?
- Os teus seios estão a crescer?
- Alguma vez mediste o teu pénis?



Quando a criança se sente confiante e baixa a guarda, a pessoa pode tentar fazer pedidos que vão mais longe:

- Pedir à criança que envie fotografias íntimas.
- Enviar à criança fotografias dos seus próprios órgãos genitais.
- Sugerir um encontro online (por exemplo, por vídeo).
- Sugerir um encontro face-a-face.

Tenho motivos de preocupação se o meu filho/a:

- Passa cada vez mais tempo online, afastando-se das outras atividades.
- Convive menos com os amigos/as.
- Está sempre a falar com uma pessoa que não conheço.
- Muda rapidamente a página do ecrã quando estou por perto.
- Recebe correio, encomendas ou chamadas telefónicas de pessoas que não conheço.
- Tem dinheiro que não lhe dei ou roupas e acessórios que não comprei.
- Falta frequentemente à escola.
- O seu rendimento escolar diminui.
- Manifesta agressividade.
- Se isola e fecha.
- Mostra baixa autoestima.



Penso que o meu filho/a está a ser vítima de grooming. O que posso fazer?

- Falo com o meu filho/a sobre os meus receios e preocupações.
- Peço-lhe mais informações sobre este relacionamento.
- Escuto/a sem julgar.
- Peço-lhe que me autorize a consultar as trocas de mensagens com essa pessoa.
- Estou ciente de que, consoante os factos, a lei pode proteger o meu filho/a.
- Com o seu consentimento, recolho e guardo provas (fotografias ou capturas de ecrã dos perfis da pessoa, bem como do meu filho/a e das mensagens trocadas).
- Posso telefonar à esquadra de polícia mais próxima para dar conhecimento da situação.
- Como aconselhado pela polícia:
 - Com as provas, dirijo-me à esquadra de polícia com ou sem o meu filho/a;
 - Apresento uma queixa;
 - Denuncio e bloqueio a conta dessa pessoa.



Para me ajudar a acompanhar o meu filho/a:

- Estou ciente de que é vítima. Fazê-lo sentir-se culpado/a não vai resolver a situação, nem lhe vai dar a confiança necessária para contar e dar-me o máximo de informações.
- Estou ciente de que pode ser difícil para o meu filho/a aceitar o fim de uma amizade, ou mesmo de uma relação amorosa, que considerava verdadeira e sincera.
- Dedico algum tempo para explicar ao meu filho/a que:
 - essa pessoa está a fazer algo ilegal e por isso contactamos a polícia;
 - a lei existe para o/a proteger.
- Proponho-lhe acompanhamento psicológico.



O que diz a lei suíça?

Estes artigos da lei podem ser citados aquando da apresentação de uma queixa:

- Atos sexuais com crianças, art. 187 CP (Código Penal)
- Pornografia, art. 197 n° 1, 3, 4 ou 5 CP
- Ameaças, art. 180 n° 1 CP
- Coação, art. 181 CP
- Extorsão e chantagem, art. 156 CP



Contacto

Action Innocence

Rue Viollier 4

1207 Genebra, Suíça

Tel. +41 22 735 50 02

contact@actioninnocence.org

www.actioninnocence.org

