



## Recomendações para lidar com os média digitais

*As crianças entram desde cedo em contacto com os média digitais, principalmente porque smartphone, televisão e tablet são objetos importantes do dia a dia dos seus pais e pessoas de referência. Os aparelhos fascinam-nas, despertam a sua curiosidade. E rapidamente os pais deparam-se com a pergunta: a minha criança pequena pode visualizar fotografias no meu telemóvel ou experimentar uma aplicação de jogos? As crianças em idade escolar adquirem a sua própria experiência na Internet e precisam de acompanhamento e apoio neste processo. Por fim, os jovens devem aprender quais as oportunidades e riscos envolvidos na utilização dos média por conta própria e a que devem ter atenção ao iniciar a sua vida adulta online.*

*As nossas recomendações são dirigidas aos pais, mas também a outras pessoas de referência, bem como pessoas especializadas que trabalham com crianças e jovens. Gostaríamos de o apoiar no acompanhamento competente de pessoas jovens na utilização dos média digitais. Encontra igualmente as recomendações no folheto, que pode encomendar ou descarregar gratuitamente, para três grupos etários: Crianças até 7 anos, crianças entre os 6 e os 13 anos, jovens entre os 12 e os 18 anos. O folheto encontra-se disponível em 16 idiomas.*

*Como complemento das recomendações, encontra neste documento esclarecimentos e informações adicionais.*

## Esclarecimentos das recomendações para lidar com os média digitais – Para pais de crianças até aos 7 anos



### **Acompanhe a sua criança na utilização dos média.**

As crianças precisam do acompanhamento dos pais ou de outras pessoas de referência no mundo dos média ou no mundo digital. Observe como a utilização dos média afeta a criança e como esta reage (por exemplo, com medo ou alegria). Fale sobre isso com ela.

Os média digitais fascinam as crianças desde pequenas. Elas observam como os aparelhos são operados pelos pais, irmãos mais velhos e outras pessoas de referência e experimentam muito por si mesmas. Por isso, é importante que os adultos acompanhem de perto as crianças no consumo dos média e levem a sério as suas reações.

As crianças com menos de três anos devem, numa primeira linha, descobrir o ambiente próximo e real que as rodeia e precisam de contactos diretos com pessoas e objetos. Os média digitais podem ser usados como complemento, por exemplo, para visualizar fotografias em conjunto ou fazer uma chamada de vídeo com parentes.

Acalme e console as crianças se os conteúdos dos média as deixarem tristes ou com medo. Se surgirem sinais de exposição excessiva, deve interromper a utilização dos média.

### **Tenha atenção ao seu papel enquanto modelo comportamental.**

Os pais e outras pessoas de referência são modelos comportamentais para as crianças em termos da utilização dos média. Verifique, por isso, os seus próprios hábitos de utilização dos média.

As crianças percebem quando é prestada mais atenção ao telemóvel do que a elas mesmas. E os estudos indicam que as crianças aprendem a lidar com os média de forma mais equilibrada se forem estabelecidas regras para o consumo de média na família e os pais forem um bom exemplo através do seu comportamento. Por isso, lide com os seus próprios hábitos de utilização dos média e seja um exemplo durante os períodos definidos para não utilização de ecrãs. Assegure que o telemóvel se encontra no modo de silêncio e não está em cima da mesa durante os jantares em família, em programas de fim de semana ou durante conversas. Assim, terá menos distrações e pode direcionar a sua atenção para o que está a fazer - e para as pessoas presentes. Verifique sempre se o seu smartphone não está ao alcance das crianças. Isto também é válido para tablets e computadores portáteis.

### **Esteja ciente de como lidar com os média digitais.**

As crianças pequenas precisam, numa primeira linha, da sua atenção, mas também de movimento e tempo para brincar livremente e fazer descobertas. Estas experiências podem ser complementadas com a utilização dos média digitais. A utilização de ecrãs antes de ir para a cama dificulta o adormecer.

As crianças precisam, em primeiro lugar, de atenção direta. Os lactentes precisam de rostos, vozes e toques reais para se sentirem correspondidos. Por isso, os smartphones, tablets, computador ou televisão não são adequados para eles.

Também em crianças mais velhas, deve ser dada prioridade a outras ocupações, tais como movimentar, brincar, trabalhos manuais ou ver livros. Os média digitais podem complementar estas experiências. Para tal, é sensato definir rituais segundo os quais, por exemplo, a criança pode visualizar três vídeos curtos depois do almoço. Assim, não tem de decidir a cada momento e pode evitar discussões. Além disso, desta forma, as crianças aprendem a consumir os conteúdos de média de forma consciente. Também perguntas sobre determinados temas podem ser uma oportunidade para procurar respostas em conjunto em páginas de internet adequadas para crianças.

Não é recomendado o consumo de média através de ecrãs antes de dormir, dado que pode ser mais difícil adormecer.

### **Defina tempos de utilização de ecrãs.**

Defina quanto tempo a criança passa por dia em frente ao ecrã. Todas as crianças são diferentes, tenha atenção ao efeito individual dos média digitais e ao espaço de tempo de atenção da criança. Defina limites claros e valorize o cumprimento dos mesmos.

Quanto tempo é que as crianças podem ver televisão, jogar no tablet ou ver vídeos? E quando é que é demais? Estas perguntas são óbvias, mas insuficientes. As crianças são muito diferentes umas das outras. O que para uma é demasiado, pode estar bem para outra. Observe o comportamento da criança. Parece-lhe equilibrada ou nervosa - dedica-se a várias ocupações ou prefere ficar sentada em frente ao ecrã?

O tempo de ecrã permitido é definido por si. Por exemplo: um episódio da série preferida de desenhos animados por dia ou jogar uma rodada. Em crianças pequenas, as repetições também são boas porque frequentemente as crianças não percebem uma ação da primeira vez. São adequados conteúdos engraçados ou emocionantes para crianças, figuras conhecidas e histórias com final feliz.

O importante é que garanta que o tempo de ecrã é realmente respeitado. Frequentemente, é melhor não definir nenhuma limitação real de tempo, para evitar que a criança seja interrompida a meio de um vídeo ou durante uma jogada, mas sim orientar-se por episódios da série ou número de jogadas, etc.

### **Observe a classificação etária.**

Observe a classificação etária em filmes (FSK, etc.) e jogos (PEGI, USK, etc.) e pondere adicionalmente se os conteúdos são adequados para a criança.

As classificações etárias permitem uma orientação sobre se os jogos, filmes, programas de televisão ou aplicações são apropriados à idade ou se os seus conteúdos poderão ser perturbadores. De qualquer forma, é sensato haver uma avaliação individual, dado que as crianças reagem de formas diferentes. Ou seja, mesmo os conteúdos definidos como adequados à idade podem provocar agitação ou desencadear reações emocionais.

Em videojogos, os símbolos europeus standardizados PEGI indicam o grupo etário para o qual o jogo é adequado (3, 7, 12, 16, 18). Adicionalmente, os pictogramas nas embalagens indicam se o jogo apresenta violência, sexo, drogas, discriminação, linguagem vulgar, conteúdos assustadores ou elementos de jogos de azar.

Para filmes de cinema e gravações audiovisuais, a Comissão Suíça de Filmes e Proteção de Menores (JIF) formula recomendações para a idade permitida. Por vezes, para além da idade permitida, é também indicada uma idade (superior) recomendada. Os filmes importados da Alemanha recebem maioritariamente a classificação etária da FSK (autorregulação voluntária da indústria cinematográfica alemã).

## **Os média não substituem o cuidar de crianças.**

Os média digitais não devem ser usados para acalmar ou distrair as crianças. As crianças ficam calmas apenas fisicamente, enquanto que os conteúdos de média têm de ser processados mentalmente. Sempre que possível, inclua as crianças nas atividades diárias.

A utilização de média digitais para acalmar ou distrair crianças é tentadora. Principalmente, se temos mesmo de resolver algo ou precisamos de um momento de sossego. Aqui, a falácia é que as crianças são acalmadas apenas fisicamente se virem televisão ou jogarem um videojogo. Os conteúdos de média têm de ser processados mentalmente - e tal pode provocar inquietação interior. Por isso, em tal situação, a criança deve receber o tablet ou o smartphone apenas a título excepcional.

Em vez disso, tente inserir as crianças o mais possível nas atividades diárias (compras, arrumar, cozinhar, limpar, etc.). Desta forma, foca a sua atenção na criança, estimula-a e pode transmitir-lhe a responsabilidade por pequenas tarefas de forma lúdica.

O smartphone, tablet, televisão ou consola de jogos também não devem ser usados como forma de castigo. Ao fazê-lo, estes ganham mais importância e será mais difícil transmitir às crianças um consumo equilibrado dos média.

## **Conversar abertamente é mais importante do que softwares de filtros.**

Fale com a criança, de forma adequada à idade, sobre conteúdos perturbadores. Não coloque a televisão, computador/computadores portáteis e tablets no quarto da criança. Um software de filtro é sensato, mas não garante uma proteção total.

Os programas de filtros que bloqueiam o acesso a conteúdos inapropriados para a idade devem ser imediatamente utilizados assim que a criança tiver acesso à Internet sem supervisão (por exemplo, visualizar sozinha vídeos no YouTube).

No entanto, os programas de filtros não garantem uma proteção a cem por cento.

É importante que as crianças saibam que podem recorrer a si se encontrarem algo que as perturbe ou que achem estranho. Leve a sério as reações e sensações, fale com uma linguagem simples e apropriada à idade sobre o que a criança experienciou ou viu e mostre compreensão pela insegurança ou medo da criança.

Os aparelhos de televisão, computador, consolas de jogo ou tablet não fazem parte do quarto da criança. Se os aparelhos se encontrem na zona de habitação que é acessível a todos, torna-se mais fácil controlar os tempos de utilização ecrãs.

### **Cuidado com dados pessoais e imagens na rede.**

Na Internet e principalmente nos média sociais, tenha cuidado com as fotografias e indicações pessoais, tais como o nome, endereço e idade da criança. Os rostos das crianças não devem ser visíveis nas fotografias colocadas online.

Cada pessoa tem direito à sua própria imagem. E isto desde o nascimento. Por isso, como pais ou pessoa adulta de referência, devem sempre pensar quais as fotografias ou vídeos de crianças que, por exemplo, publicam nas redes sociais ou enviam por WhatsApp. O que hoje parece ser divertido, pode causar vergonha dentro de alguns anos. Em caso de dúvida, pode perguntar-se a si próprio se gostaria de encontrar na Internet uma tal fotografia ou vídeo sobre si mesmo. É frequentemente difícil ou mesmo impossível, retirar da Internet algo que foi colocado online. Por exemplo, podem ser feitas capturas de ecrã das fotografias postadas, os vídeos ou imagens podem ser descarregados e distribuídos sem que tenha uma visão geral ou controlo do processo.

Nas fotografias e nos vídeos que publicar nas redes sociais, os rostos das crianças devem ser ocultados. Pode, por exemplo, fotografar as crianças por trás, ocultar os seus rostos com emojis ou fazer alteração de pixéis com programas de processamento de imagem.

### **Incentive a compreensão dos média.**

Explique à criança como funciona a publicidade e como esta se pode distinguir dos outros conteúdos na televisão ou no YouTube.

As crianças pequenas não conseguem perceber se as fotografias ou os vídeos são reais ou não. Da mesma forma, não conseguem reconhecer estratégias publicitárias de empresas. Alerta as crianças para o facto de as empresas, por exemplo, inserirem anúncios nos jogos ou aplicações, para que as pessoas comprem os seus produtos. Fale com a criança sobre o facto de nem tudo o que aparece na televisão ou no YouTube ser real. E que, por exemplo, se pode alterar facilmente fotografias com programas de computador. Se tiver conhecimentos sobre o assunto, pode exemplificar isto com uma foto sua.

### **Incentive o uso positivo e criativo dos média.**

Incentive o uso criativo de fotografias digitais, vídeos e música. Existem jogos e vídeos muito bons que permitem elementos de entretenimento agradáveis. Para além disso, a Internet disponibiliza uma grande seleção de conteúdos de aprendizagem.

Se usados com responsabilidade, os média digitais oferecem muitas boas possibilidades. O YouTube está cheio de tutoriais (vídeos explicativos) e dos chamados vídeos “How to”, instruções passo a passo para, por exemplo,



projetos de trabalhos manuais. Também podem ser encontradas na internet, para impressão, páginas para colorir e muitos jogos são não apenas divertidos, mas oferecem também valiosos conceitos de aprendizagem.

As páginas de internet para crianças têm em consideração que as capacidades de motricidade fina das crianças ainda não estão completamente desenvolvidas. E combinam conhecimento, jogos e elementos de entretenimento criativos adequados à idade. As boas aplicações para crianças são construídas de forma intuitiva e clara, incentivam a experimentação e despertam a curiosidade.

Para além disso, as crianças gostam de imitar as personagens dos seus filmes ou jogos favoritos. Tal proporciona possibilidades de brincadeiras criativas com crianças da mesma idade.

## Esclarecimentos das recomendações para lidar com média digitais – Para pais de crianças entre os 6 e os 13 anos



**Tenha atenção à organização equilibrada dos tempos livres.**

Tenha atenção para que as crianças não se ocupem apenas com os média digitais, mas também com outras atividades de tempos livres – por exemplo, que se movimentem no exterior, pratiquem desporto ou que se encontrem com crianças da mesma idade. A utilização de ecrãs antes de ir para a cama dificulta o adormecer.

Demasiado tempo à frente de um ecrã, independentemente de ser uma televisão, telemóvel ou tablet, resulta numa redução de movimentos, o que pode ter consequências sérias, principalmente em crianças, como por exemplo problemas de postura ou excesso de peso. Um bom equilíbrio entre as atividades online e offline é, por isso, extremamente importante para o desenvolvimento físico e psicológico das crianças. Brincar com amigos, fazer desporto ou programas em família devem estar regularmente incluídos no programa de tempos livres.

O tédio não deve ser imediatamente colmatado com o smartphone, tablet ou a consola de jogos. Sabemos hoje que o não fazer nada estimula a criatividade. Além disso, para o desenvolvimento da personalidade é importante conseguir por vezes suportar o tédio. Recolha em conjunto ideias para as atividades offline ou faça um concurso para ver quem consegue aguentar mais tempo sem telemóvel, computador ou consola de jogos.

Se as crianças estiverem entretidas com ecrãs imediatamente antes de irem dormir, podem ter mais dificuldade em adormecer. Incentive outros rituais para a hora de dormir. Por exemplo, falarem sobre o dia em conjunto, ouvir peças radiofónicas, ler alto ou deixar a criança ler um livro.



### **Defina em conjunto os tempos de utilização de ecrãs.**

Defina, se possível juntamente com a criança, quanto tempo esta pode passar em frente ao ecrã por dia ou por semana (por exemplo, um episódio de uma série ou uma rodada de um jogo). Defina limites claros e assegure que estes são cumpridos. As consequências para o incumprimento do acordado têm de ser conhecidas desde o início.

Quanto tempo é que as crianças podem ver televisão, jogar, navegar na Internet ou usar o telemóvel? E quando é que é demais? Estas perguntas são óbvias, mas insuficientes. As crianças são individualmente muito diferentes: O que para uma é demasiado, pode estar bem para outra. Observe o comportamento da criança. Está desequilibrada ou nervosa? As outras atividades parecem de repente insuficientes devido ao consumo de média?

Ao chegarem a um acordo tenha atenção que se refere ao tempo total de utilização de ecrãs, ou seja, televisão, jogos, telemóvel e Internet. Estabeleça limites claros e assegure que os acordos mútuos são efetivamente cumpridos. Além disso, defina desde o início as consequências do incumprimento do que foi acordado. E: Os quartos de criança não têm de ter aparelhos de televisão, computador, consola de jogos, etc. Se os aparelhos se encontrem na zona de habitação que é acessível a todos, torna-se mais fácil controlar os tempos de utilização de ecrãs acordados.

### **Acompanhe as crianças na utilização da Internet.**

A Internet oferece oportunidades e riscos. Ajude as crianças a orientarem-se na Internet, acompanhe-as neste processo e fale com elas sobre as suas experiências.

A Internet fascina e, por isso, as crianças entram em contacto com a mesma cada vez mais cedo, dado que tem um papel importante no dia a dia da família e no mundo dos adultos.

O mais importante é que, como adulto, acompanhe as crianças na descoberta da Internet. Ajude-as a orientarem-se. E torne claro a que é que devem ter atenção, ou seja, como lidar com dados pessoais e imagens ou em chats. As crianças nunca devem descarregar aplicações ou jogos sem o consentimento dos pais. De acordo com os termos de utilização, o registo em redes sociais é geralmente permitido apenas a partir dos 13 anos de idade.

As páginas de internet para crianças ajudam nas primeiras experiências com a Internet de forma adequada à idade. Estas incluem páginas de conhecimento, motores de busca para crianças ou notícias para crianças. Tais páginas são adequadas como página inicial para o perfil do browser de uma criança. Verifique quais as páginas adequadas e descubram-nas em conjunto.

### **Tenha atenção ao seu papel enquanto modelo comportamental.**

Os pais e outras pessoas de referência são modelos comportamentais para as crianças em termos da utilização dos média. Verifique, por isso, os seus próprios hábitos de utilização dos média.

Em muitas coisas, as crianças orientam-se pelos seus pais ou outras pessoas adultas de referência. O mesmo é válido para a utilização de média digitais. Os estudos mostram que as crianças aprendem a utilizar os média de forma equilibrada se os pais, através do seu comportamento, representarem um bom exemplo e se forem definidas regras na família.

Por isso, lide com os seus próprios hábitos de utilização dos média e seja um exemplo durante os períodos definidos para não utilização de ecrãs ou telemóveis. Mostre que a pessoa não tem de estar sempre sozinha online e que também existem muitas atividades divertidas offline. Assegure que o telemóvel se encontra no modo de silêncio e não está em cima da mesa durante os jantares em família, em programas de fim de semana ou durante conversas. Assim, não terá distrações e pode direcionar a sua atenção para o que está a fazer e para as pessoas presentes. Verifique sempre se o seu telemóvel, tablet ou computador não estão ao alcance das crianças.

### **Observe a classificação etária.**

Observe a classificação etária em filmes (FSK, etc.) e jogos (PEGI, USK, etc.) e pondere adicionalmente se os conteúdos são adequados para a criança.

As classificações etárias permitem uma orientação sobre se os jogos, filmes, programas de televisão ou aplicações são apropriados à idade ou se os seus conteúdos poderão ser perturbadores. De qualquer forma, é sensato haver uma avaliação individual, dado que as crianças reagem de formas diferentes. Ou seja, mesmo os conteúdos definidos como adequados à idade podem provocar agitação ou desencadear reações emocionais.

Em videojogos, os símbolos europeus standardizados PEGI indicam o grupo etário para o qual o jogo é adequado (3, 7, 12, 16, 18). Adicionalmente, os pictogramas nas embalagens indicam se o jogo apresenta violência, sexo, drogas, discriminação, linguagem vulgar, conteúdos assustadores ou elementos de jogos de azar.

Para filmes de cinema e gravações audiovisuais, a Comissão Suíça de Filmes e Proteção de Menores formula recomendações para a idade permitida. Por vezes, para além da idade permitida, é também indicada uma idade (superior) recomendada. Os filmes importados da Alemanha recebem maioritariamente a classificação etária da FSK (autorregulação voluntária da indústria cinematográfica alemã).

## **Os média não substituem o cuidar de crianças.**

Os média digitais não devem ser usados para acalmar ou distrair as crianças. As crianças ficam calmas apenas fisicamente, enquanto que os conteúdos de média têm de ser processados mentalmente. Sempre que possível, inclua as crianças nas atividades diárias.

A utilização de média digitais para acalmar ou distrair crianças é tentadora. Principalmente, se temos mesmo de resolver algo ou precisamos de um momento de sossego. Aqui, a falácia é que as crianças são acalmadas apenas fisicamente se virem televisão ou jogarem um videojogo. Os conteúdos de média têm de ser processados mentalmente - e tal pode provocar inquietação interior.

Em vez disso, tente inserir as crianças o mais possível nas atividades diárias (compras, arrumar, cozinhar, limpar etc.). Para as crianças, tal representa um desafio e um pouco de responsabilidade que lhes é transmitida.

O smartphone, tablet, televisão ou consola de jogos também não devem ser usados como forma de castigo. Ao fazê-lo, estes ganham mais importância e será mais difícil transmitir às crianças um consumo equilibrado dos média. Além disso, pressões e castigos podem ser contra produtivos e levar a que as crianças escondam dos pais a visualização de algo perturbador quando nem sequer estavam autorizadas a estar online.

## **Conversar abertamente é mais importante do que softwares de filtros.**

Fale com a criança, de forma adequada à idade, sobre conteúdos perturbadores. Se possível, não coloque a televisão, computador/computadores portáteis e tablets no quarto da criança. Um software de filtro é sensato, mas não garante uma proteção total.

Os programas de filtros que bloqueiam a o acesso a conteúdos impróprios para a idade devem ser imediatamente configurados em caso de crianças. No entanto, não garantem nenhuma proteção a cem por cento. O importante é que as crianças compreendam os riscos envolvidos ao navegarem na Internet, em chats ou em redes sociais.

Esclareça as coisas com uma linguagem simples e adequada à idade da criança. Fale, por exemplo, sobre temas como a violência ou sexualidade, explicando porque pode acontecer que se encontrem conteúdos na rede de forma involuntária que causam insegurança, agitação ou medo. É importante devem saber que podem recorrer a si se encontrarem algo que as perturbe ou que achem estranho.

Se os adultos e as crianças partilharem o mesmo computador, devem ser criadas diferentes contas de utilizador. E tenha também em mente que as crianças podem estar online não apenas no computador: Smartphones e outros dispositivos com WLAN, tais como iPods, tablets ou consolas de jogos permitem o acesso à Internet.

## **Cuidado com dados pessoais e conhecimentos online.**

Fale com as crianças sobre o facto de a partilha de dados pessoais e imagens de si mesmas e de terceiros poder representar um problema. As crianças não devem transmitir quaisquer dados pessoais sem o consultarem primeiro. Devem encontrar um conhecimento feito online apenas com o acompanhamento de um adulto.

As crianças têm de saber que se deve ter cuidado na divulgação de dados pessoais e que nunca devem indicar o nome, endereço, número de telefone ou data de nascimento completos. Para os nomes de perfil e de utilizador, mas também para o e-mail, devem ser usados nicknames. Acompanhe as crianças na configuração dos seus perfis e contas de e-mail.

Para serviços de média sociais, tais como Snapchat, Instagram, TikTok ou WhatsApp, a idade mínima de utilização é a partir dos 13 anos, de acordo com os termos de utilização. As crianças mais novas precisam oficialmente da autorização dos encarregados de educação.

Explique às crianças que nunca se pode saber como os posts, fotografias ou vídeos divulgados na Internet serão distribuídos e que, frequentemente, já não podem ser apagados. Com isto em mente, toda a publicação de conteúdos deve ser reconsiderada antes de ser postada.

Alerte as crianças para o facto de também existirem perfis falsos (Fake Profile). Pessoas com interesses sexuais por menores de idade utilizam, infelizmente, com bastante frequência as redes sociais e os chats para estabelecerem contacto. Se as crianças quiserem encontrar um conhecimento online, tal deve ocorrer sempre com o acompanhamento de uma pessoa adulta de referência.

## **Tenha atenção à utilização legal de imagens.**

Cada pessoa tem o direito à própria imagem. Antes de postar ou enviar fotografias e vídeos, deve ser solicitada a autorização das pessoas retratadas.

Cada pessoa tem o direito à própria imagem.

Por isso, como pais ou pessoa adulta de referência, devem sempre pensar quais as fotografias ou vídeos de crianças que, por exemplo, publicam nas redes sociais ou enviam por WhatsApp. O que hoje parece ser divertido, pode causar vergonha dentro de alguns anos. Fale com as crianças sobre o assunto, se concordam que poste ou envie uma fotografia. Tenha, no entanto, em mente que esta avaliação pode ser particularmente difícil para crianças mais novas. Em caso de dúvida, pode perguntar-se a si próprio se gostaria de encontrar na Internet uma tal fotografia ou vídeo sobre si mesmo. É frequentemente difícil ou mesmo impossível, apagar algo que já está online. E as fotografias ou vídeos postados (ou capturas de ecrã dos mesmos) podem ser distribuídos, sem que tenha uma visão geral ou controlo do processo.

A lei dos direitos de autor também afeta imagens, vídeos e outros conteúdos de média de terceiros. Na escola e em privado, estes podem ser utilizados para uso próprio. No entanto, tais conteúdos não podem ser divulgados sem indicação da fonte. E não se pode fingir, em circunstância alguma, que foram criados por nós mesmos.

**As regras para a utilização respeitosa são válidas também online.**

Incentive as crianças a comportarem-se de forma respeitadora no envio de comentários ou mensagens. Se uma criança se sentir atacada online, deve ser levada a sério. Em caso de cyberbullying, discursos de ódio e discriminação pode ser necessário requisitar ajuda junto de técnicos.

Se, por exemplo, alguém for sistematicamente exposto ou aniquilado nas redes sociais, então falamos de cyberbullying. As ofensas, discriminações e hostilidades contra outros são também comuns na Internet. Muitas vezes estão relacionadas com a origem, a cor da pele, a religião, o género ou a orientação sexual de pessoas.

Explique às crianças que é importante uma conduta respeitosa online, assim que tiverem as primeiras experiências com a Internet. Tal é válido para o envio de mensagens e e-mails, tal como para o comentário de conteúdos de média ou a expressão de opiniões.

Além disso, as crianças devem ter consciência que a Internet não é um espaço sem lei. Quem ferir a dignidade de outras pessoas ou incentivar à violência, pode ser punido por lei. E, apesar de o cyberbullying não ser uma ofensa criminal explícita, os(as) autores(as) podem ser responsabilizados(as).

Se as crianças forem vítimas de cyberbullying, discursos de ódio ou discriminação, é importante guardar as capturas de ecrã como material de prova. Além disso, não hesite em procurar ajuda profissional.

**Incentive o pensamento crítico.**

Fale com a criança sobre o tema das notícias falsas (“Fake News”) e como estas podem ser identificadas. Esclareça como a publicidade funciona, por exemplo, anúncios In-Game ou a colocação de produtos em vídeos de influencers.

Um dos maiores desafios é avaliar se as mensagens são verdadeiras e se as fotografias ou vídeos correspondem à realidade. Ajude as crianças a definir estratégias para avaliarem de forma crítica os conteúdos de média. Fale sobre o facto de que nem tudo o que parece ser sério e profissional realmente o é. As crianças devem também compreender as estratégias de marketing como tal, por exemplo, anúncios que aparecem em jogos ou aplicações ou a classificação de produtos nos canais de YouTube e dos média sociais dos seus ídolos. Aborde os interesses económicos que se escondem por detrás de tais acordos de publicidade.

Principalmente no caso de influencers e no setor da publicidade em geral, trata-se também da transmissão de valores, modelos e ideais de beleza. Discuta o assunto com as crianças e torne claro que a maioria das fotografias e vídeos mostrados são editados. Pele impecável, corpo perfeito e músculos firmes. O Photoshop e outros programas facilitam o retoque de capturas de imagem e de vídeo.

## **Incentive o uso positivo e criativo dos média.**

Incentive o uso criativo de fotografias digitais, vídeos e música. Existem jogos e vídeos muito bons que permitem elementos de entretenimento agradáveis. Para além disso, a Internet disponibiliza uma grande seleção de conteúdos de aprendizagem e tutoriais.

Se usados com responsabilidade, os média digitais oferecem muito boas possibilidades. O YouTube está cheio de tutoriais, ou seja, vídeos explicativos, que podem servir de apoio na aprendizagem e realização dos trabalhos de casa. Para tal, é importante encontrar fontes fiáveis e vídeos bem concebidos que transmitam corretamente os conteúdos de aprendizagem. Os chamados vídeos “How To” mostram instruções passo a passo para, por exemplo, fazer trabalhos manuais, pintar ou fazer música. E muitos jogos são não apenas divertidos, mas oferecem também valiosos conceitos de aprendizagem.

Os média digitais podem também ser usados criativamente de formas muito diferentes. Histórias fotográficas ou sonoras, blogs, vlogs e filmes de produção própria ou até mesmo uma workshop de programação - existem inúmeras possibilidades para as crianças desenvolverem e utilizarem as suas capacidades digitais de forma lúdica.

Por exemplo, como atividade em família, é apropriado o Geocaching, no qual o smartphone se torna um peddy-paper digital.

## Esclarecimentos das recomendações para lidar com os média digitais – Para pais de jovens



### **Conceda mais independência passo a passo.**

No caso de jovens que demonstram uma utilização responsável dos média digitais, pode reduzir gradualmente o acompanhamento no mundo digital. No entanto, permaneça interessado e disponível para dialogar.

Os jovens utilizam os média digitais frequentemente de forma natural, comunicam com amigos(as) e experimentam sem medos novas aplicações. Por isso, parecem rapidamente seguros na utilização da tecnologia. No entanto, a competência com os média inclui acima de tudo uma utilização crítica e responsável dos conteúdos de média e das possibilidades tecnológicas. Neste contexto, a experiência de vida (que traz consigo enquanto adulto) é frequentemente tão importante como as capacidades técnicas.

Observe os jovens, mantenha-se em contacto e atribua gradualmente mais liberdade. Mantenha-se sempre interessado nas suas descobertas dos média: Pergunte ativamente o que os move atualmente. Proponha verem uma série em conjunto ou jogarem juntos o jogo favorito e troquem opiniões sobre o assunto.

Converse com os jovens sobre o facto de mais independência implicar também mais responsabilidade, eventualmente custos de assinatura, mas também sobre aspetos de segurança, temas sensíveis ou com vista ao comportamento equilibrado no mundo digital.

### **Tenha atenção à organização equilibrada dos tempos livres.**

Os jovens não devem ocupar-se apenas com os média digitais, mas também com outras atividades de tempos livres – por exemplo, movimentarem-se no exterior, praticar desporto ou encontrarem-se com pessoas da mesma idade. O tédio não deve ser imediatamente colmatado com os ecrãs. Fale sobre a exposição prolongada desnecessária. A utilização de ecrãs antes de ir para a cama dificulta o adormecer.

Um bom equilíbrio entre as atividades online e offline é extremamente importante para o desenvolvimento físico e psicológico de crianças e jovens. O exercício é particularmente importante em qualquer idade - principalmente, porque a vida quotidiana está geralmente associada a pouca atividade física, mesmo nos adolescentes.

O tédio não deve ser imediatamente colmatado com o smartphone, tablet ou a consola de jogos. Sabemos hoje que o não fazer nada estimula a criatividade. Além disso, para o desenvolvimento da personalidade é importante conseguir por vezes suportar o tédio. Recolha em conjunto com os jovens ideias para as atividades offline ou faça um concurso para ver quem consegue aguentar mais tempo sem telemóvel, computador ou consola de jogos.

Muitos jovens gostam de utilizar o smartphone para descontraír. Também aqui, vale a pena refletir em conjunto sobre possibilidades offline que possam ter o mesmo efeito.

### **Defina em conjunto períodos sem ecrãs.**

Para os jovens, são mais adequados os períodos sem ecrãs do que a fixação de períodos de média. Façam acordos claros em conjunto e assegure que estes são cumpridos. As consequências para o incumprimento têm de ser conhecidas desde o início.

Durante quanto tempo é que deve ser permitido aos jovens a utilização do smartphone, navegar na Internet, ver televisão ou jogar? E quando é que é demais? Estas perguntas são óbvias, mas insuficientes. Decisivos são os conteúdos de média consumidos e quais os motivos que os movem para tal. Além disso, os jovens são diferentes uns dos outros no que se refere aos seus interesses, à sua personalidade, mas também à sua capacidade de autorreflexão, pelo que, afirmações gerais sobre a duração fazem pouco sentido. O que para um é demasiado, pode estar bem para outro. O que é importante é que também existam outras atividades e ocupações de tempos livres.

Em inquéritos realizados, comprovou-se que muitos jovens definem regras para si mesmo, por exemplo, para passarem menos tempo no smartphone. Tal pode significar, por exemplo, que um carregamento de bateria por dia tem de ser suficiente, a definição de limites de tempo ou que o telemóvel é guardado durante a realização dos trabalhos de casa, durante o jantar ou a partir de uma determinada hora ao final do dia. No entanto, os jovens admitiram também que por vezes têm dificuldade em cumprir estas regras de modo consequente.

Como adulto, deve verificar se os acordos definidos em comum relativamente aos tempos de utilização de ecrãs são de facto cumpridos.



### **Tenha atenção ao seu papel enquanto modelo comportamental.**

Os pais e outras pessoas de referência são modelos comportamentais para as crianças e jovens em termos da utilização dos média. Verifique, por isso, os seus próprios hábitos de utilização dos média.

Como pessoa adulta de referência, pode dar o exemplo no que se refere a períodos sem ecrãs ou telemóvel. Assegure que o telemóvel se encontra no modo de silêncio durante os jantares em família, em programas de fim de semana ou durante conversas. Assim, não terá distrações e pode direcionar a sua atenção para o que está a fazer e para as pessoas presentes. Para que todos cumpram, pode definir-se, por exemplo, um local para colocar todos os telemóveis durante as refeições em conjunto ou durante outras atividades offline em conjunto. Lide também com os seus próprios hábitos de utilização dos média e utilize oportunidades apropriadas para questionar de forma crítica os conteúdos de média, por exemplo, analisando pormenorizadamente com os jovens o programa de talentos favorito ou as séries de televisão: Como são apresentados(as) os(as) candidatos(as) e as personagens principais? Que efeito é que isso tem?

### **Cuidado com dados pessoais e conhecimentos online.**

Fale com os jovens sobre o facto de a partilha de dados pessoais e imagens de si mesmos e de terceiros poder representar um problema. Os primeiros encontros com conhecimentos travados online devem ocorrer apenas em locais públicos e movimentados. Além disso, recomenda-se que uma pessoa de referência seja informada sobre o encontro planeado.

Quer em redes sociais ou em compras online: É-nos sempre solicitada a indicação de dados pessoais. Adicionalmente, existem dispositivos como Smart Watches que recolhem dados ou serviços Cloud que permitem o acesso às próprias fotografias, vídeos e outros conteúdos guardados a partir de qualquer lugar. A lei de proteção de dados visa proteger contra o uso indevido de dados pessoais. No entanto, muitas vezes é difícil de implementar na Internet rápida e abrangente (não menos importante, porque muitos fornecedores são estrangeiros).

Principalmente os jovens, que agem com tanta naturalidade no mundo digital, têm de ter consciência que pode tornar-se problemática a publicação ou partilha de indicações pessoais e fotos suas ou de terceiros. O que é colocado online, muitas vezes não pode ser apagado. Ou são distribuídos, sem que a pessoa possa controlar por si mesma.

Quem é ativo nas redes sociais deve lidar com as configurações de privacidade e verificá-las com regularidade. Desta forma, os jovens podem definir de forma consciente quem pode ver o quê, nomeadamente, quais posts, fotografias e vídeos. As listas de amigos e os próprios Gostos também não têm de ser divulgados publicamente.

Nos conhecimentos online tem de se ter atenção que também existem perfis falsos (Fake Profile). Pessoas com interesses sexuais por menores de idade utilizam, infelizmente, com bastante frequência as redes sociais e os

chats para estabelecerem contacto. São importantes uma desconfiança e relutância saudáveis na divulgação de informações pessoais (nome, endereço, etc.) e fotografias.

### **Tenha atenção à utilização legal de imagens.**

**Cada pessoa tem o direito à própria imagem. Antes de postar ou enviar fotografias e vídeos, deve ser solicitada a autorização das pessoas retratadas.**

Cada pessoa tem o direito à própria imagem. Isto significa que eu posso decidir por mim mesmo o que acontece com uma fotografia ou vídeo no qual apareço. Antes de colocar online fotografias ou vídeos meus onde aparecem outras pessoas, tenho de lhes pedir o seu consentimento. São excluídos eventos públicos, tais como concertos ou situações nas quais os participantes posam de forma consciente (por exemplo, em casamentos). Mesmo que o interesse público prevaleça, a fotografia pode ser facilmente divulgada, que é o caso de fotografias de buscas.

A lei dos direitos de autor também afeta imagens, vídeos e outros conteúdos de média de terceiros. Na escola e em privado, estes podem ser utilizados para uso próprio. No entanto, tais conteúdos não podem ser distribuídos sem indicação da fonte ou a autorização do autor legal. E não se pode fingir, em circunstância alguma, que foram criados por nós mesmos. No entanto, existem também os chamados conteúdos livres (em inglês, free/open contents) que podem ser usados gratuitamente. O importante é verificar, em cada caso, os direitos de utilização.

### **Fale sobre cenas de violência e pornografia.**

**A violência extrema e as apresentações pornográficas com crianças são ilegais. Imagens eróticas que os menores de idade fazem de si mesmos e que partilham com terceiros (Sexting) são considerados conteúdos pornográficos. Tornar pornografia de qualquer tipo acessível a crianças com idade inferior a 16 anos é igualmente punível por lei.**

Com os média digitais, o acesso a conteúdos violentos ou pornográficos torna-se mais fácil e nem mesmo os programas de proteção de jovens oferecem uma garantia total de segurança. Muitas vezes, ocorre mesmo na escola um verdadeiro concurso para descobrir quem consegue encontrar e enviar os vídeos mais flagrantes. Os adolescentes gostam de provocar ou de se mostrar contra as definições tradicionais de moral.

Aqui, as regras e proibições têm pouco efeito. O melhor são as conversas: Quais são os motivos para a distribuição e consumo de conteúdos violentos ou pornográficos? Como é que os jovens se sentem com isto? O que é que os conteúdos despertam neles?

E os jovens sabem que podem ser punidos por lei? Por exemplo, se a polícia encontrar num telemóvel um vídeo com violência extrema ou pornografia pesada? São proibidas a posse e distribuição de conteúdos de média, nos quais a dignidade de pessoas é fortemente lesada. Pornografia ilegal inclui atos sexuais que envolvam crianças, animais ou violência. No geral, os conteúdos pornográficos não podem estar acessíveis a pessoas com idade inferior a 16 anos. Isto significa que é proibido mostra-lhes ou enviar-lhes estes conteúdos.

Basicamente, deve desaconselhar os jovens a enviar fotografias ou vídeos nos quais se encontrem nus ou em poses sugestivas. As selfies eróticas são também enviadas como prova de amor, para flirter ou como prova de coragem, o chamado “sexting”. Quando tal acontece, não serve de nada julgar o comportamento. Tente compreender o que levou a tal situação. Faça uma queixa se tiver sido exercida pressão.

Se os menores de idade se fotografarem nus ou se, por exemplo, se filmarem durante a masturbação, podem ser igualmente acusados de produção de pornografia infantil.

### **As regras para a utilização respeitosa são válidas também online.**

Incentive os jovens a comportarem-se de forma respeitadora no envio de comentários ou mensagens. Se alguém se sentir atacado online, deve ser levado a sério. Em caso de cyberbullying, discursos de ódio e discriminação pode ser necessário requisitar ajuda junto de técnicos.

Dado que na Internet as pessoas não estão realmente frente a frente e muitas vezes se movimentam de forma anónima, alguns utilizadores e utilizadoras esquecem o que deve ser feito. Infelizmente, ocorrências negativas não são uma raridade. Se, por exemplo, alguém for exposto ou aniquilado nas redes sociais durante um período prolongado, então falamos de cyberbullying. Tal inclui ofensas, discriminações, hostilidades e ódio (Hate Speech) devido à origem, cor da pele, género, orientação sexual, crenças religiosas ou visão do mundo.

Incentive os jovens a serem respeitadores na rede. Tal é válido para o envio de mensagens e e-mails, tal como para o comentário de conteúdos de média ou a expressão de opiniões.

Além disso, os jovens devem ter consciência que a Internet não é um espaço sem lei. Quem ferir a dignidade de outras pessoas ou incentivar à violência, pode ser punido por lei. E, apesar de o cyberbullying não ser uma ofensa criminal explícita, os(as) autores(as) podem ser responsabilizados(as), por exemplo, por calúnia, difamação ou chantagem.

Se os jovens forem vítimas de cyberbullying, discursos de ódio ou discriminação, devem ser guardadas capturas de ecrã como material de prova. Além disso, não hesite em procurar ajuda profissional.

### **Incentive o pensamento crítico.**

Fale sobre o tema das notícias falsas (“Fake News”) e como estas podem ser identificadas. Discuta como a publicidade funciona, recorrendo ao exemplo da promoção de produtos ou de ofertas In-Game.

Ajude os jovens a definir estratégias para avaliarem de forma crítica os conteúdos de média. Fale sobre o facto de que nem tudo o que parece ser sério e profissional realmente o é. Mostre os motivos que poderão estar por detrás das Fake News e os efeitos de uma fonte de informação credível.

Os jovens devem também compreender as estratégias de marketing como tal, por exemplo, anúncios que aparecem em jogos ou aplicações ou a classificação de produtos nos canais de YouTube e dos média sociais dos seus ídolos. Aborde os interesses económicos que se escondem por detrás de tais acordos de publicidade.

Principalmente no caso de influencers e no setor da publicidade e de famosos em geral, trata-se também da transmissão de valores, modelos e ideais de beleza. Discuta o assunto com os jovens e torne claro que as fotografias e vídeos mostrados refletem maioritariamente uma realidade destorcida. Pele impecável, cabelo brilhante, corpo perfeito e músculos firmes. O Photoshop e outros programas de processamento de imagem facilitam o retoque de capturas de imagem e de vídeo.

### **Observe a classificação etária.**

Observe a classificação etária em filmes (FSK, etc.) e jogos (PEGI, USK, etc.).

As classificações etárias permitem uma orientação sobre se os jogos, filmes, programas de televisão ou aplicações são apropriados à idade ou se dispõem de conteúdos que poderão ser perturbadores. De qualquer forma, é sensato haver uma avaliação individual, dado que os jovens reagem de formas diferentes. Isto significa que os conteúdos classificados como apropriados à idade também podem provocar emoções e reações perturbadoras.

Em videojogos, os símbolos europeus standardizados PEGI indicam o grupo etário para o qual o jogo é adequado (3, 7, 12, 16, 18). Adicionalmente, os pictogramas nas embalagens indicam se o jogo apresenta violência, sexo, drogas, discriminação, linguagem vulgar, conteúdos assustadores ou elementos de jogos de azar.

Para filmes de cinema e gravações audiovisuais, a Comissão Suíça de Filmes e Proteção de Menores formula recomendações para a idade permitida. Os filmes importados da Alemanha recebem maioritariamente a classificação etária da FSK (autorregulação voluntária da indústria cinematográfica alemã).

### **Incentive o uso positivo e criativo dos média.**

Incentive o uso criativo de fotografias digitais, vídeos e música. Existem jogos e vídeos muito bons que permitem elementos de entretenimento agradáveis. Para além disso, a Internet disponibiliza uma grande seleção de conteúdos de aprendizagem e tutoriais.

Se usados com responsabilidade, os média digitais oferecem muito boas possibilidades. O YouTube está cheio de tutoriais, ou seja, vídeos explicativos, que podem servir de apoio na aprendizagem e realização dos trabalhos de casa. Para tal, é importante encontrar fontes fiáveis e vídeos bem concebidos que transmitam corretamente os conteúdos de aprendizagem. Os chamados vídeos “How to” destinam-se a esclarecer instruções passo a passo para atividades criativas, tais como pintura ou fazer música, para maquilhagem ou penteados, para trabalhos manuais ou aplicações de computador. E muitos jogos são não apenas divertidos, mas oferecem também valiosos conceitos de aprendizagem.



Os média digitais podem também ser usados criativamente de formas muito diferentes. Histórias fotográficas ou sonoras, blogs, vlogs e filmes de produção própria ou até mesmo uma workshop de programação - existem inúmeras possibilidades para os jovens desenvolverem e utilizarem as suas capacidades digitais de forma lúdica.

Por exemplo, como atividade em família, é apropriado o Geocaching, no qual o smartphone se torna um paddy paper digital.