

PEDIR AJUDA *Se:*

- > Continua a usar excessivamente as tecnologias apesar das críticas ou das consequências;
- > Está sempre no quarto e as tecnologias tornam-se o centro da sua vida;
- > Perdeu o interesse por atividades que gostava;
- > Parece estar sempre com sono e come à pressa;
- > Atrasa-se e falta à escola e/ou trabalho sem justificação e com rendimento inferior;
- > Isola-se da família e dos/as amigos/as;
- > Tem alterações de comportamento (agressividade, irritabilidade, ansiedade...)



LINHA 1414

**Dias úteis das
10h00 às 18h00**

Serviço do ICAD, anónimo, gratuito e confidencial, de aconselhamento, informação e encaminhamento.

ou

1414@icad.min-saude.pt



INTERNET: RECURSO ÚTIL VS PERIGO REAL

“OS DOIS LADOS DA MESMA MOEDA”



**COMO EDUCAR PARA
O USO RESPONSÁVEL
DA INTERNET?**



TUDO TEM O SEU TEMPO!

Dos 0 - 3 anos: Evitar a exposição a ecrãs

Dos 3 - 6 anos: Evitar o uso de jogos digitais e/ou jogos online

Dos 6 - 9 anos: Evitar o uso de internet sem supervisão

Dos 9 - 12 anos: Utilizar a internet com regras claras e acompanhamento parental

Mais de 12 anos: Utilizar a Internet com regras bem definidas e manter a supervisão parental.

Abordar temas como, por exemplo: Violência, Cyberbullying, Pornografia, Downloads «Uma vez na internet, para sempre na Internet».



MAIS VALE PREVENIR

Sugestões práticas...



- > Acompanhar os interesses dos/as filhos/as em matéria de conteúdos digitais. Conversa sobre o assunto, conhecer os jogos, etc.;
- > Promover o diálogo sobre os benefícios da internet e os seus perigos;
- > Identificar áreas/atividades de interesse alternativas à internet e definir prioridades (assiduidade às atividades extras curriculares, manter média escolar, apoiar nas tarefas domésticas...);
- > Estabelecer regras/limites de utilização: horário, nº de horas, conteúdo permitido e local (recomenda-se um local facilmente supervisionado);
- > Usar aplicações de controlo parental;
- > Antecipar e aplicar consequências claras em função do não cumprimento das regras;
- > Verificar a idade recomendada para os jogos e/ou conteúdos acedidos e, se necessário, incluir bloqueadores de acesso.

NÃO ESTÁ POR MUITO TEMPO SEGURO



quem está próximo do perigo

- > Alteração na postura corporal;
- > Problemas visuais;
- > Impacto no padrão de sono;
- > Excesso de peso e/ou obesidade;
- > Alterações de comportamento (comportamentos de risco, comportamento desafiante/ desviante);
- > Impacto na aprendizagem e no desempenho escolar;
- > Impacto significativo na saúde mental (isolamento, baixa auto estima, depressão, ansiedade, fobia social, dependências...).