



Meios digitais

**Dicas para os
pais de jovens
dos 11 aos 16
anos**

Portugiesisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Conteúdo

3

As vantagens dos meios digitais

4

Os riscos

6

O que fazer?

8

Combinar regras e aplicá-las

10

Sinais de alerta

11

Centros de aconselhamento

12

Recursos e mais informações

Caros Pais e Encarregados de Educação



«Os meus filhos passam demasiado tempo no telemóvel?»

«Como é que estabeleço limites sem estar constantemente a discutir?»

«Quando existe motivo para me preocupar?»

Conhece certamente estas perguntas. Não existem respostas simples. Os meios digitais são um desafio para todos.

Os jovens precisam de orientação

Na adolescência, o cérebro está em transformação.

Os adolescentes são fortemente motivados pelo prazer e pela curiosidade. Eles ainda não conseguem pensar nem controlar-se bem antecipadamente. Por esta razão, os riscos dos meios digitais são mais elevados para eles. Desta forma, os jovens precisam da orientação dos adultos. Gostaríamos de lhe dar algumas ideias para o efeito.



Os meios digitais têm vantagens ...

Os meios digitais oferecem aspectos positivos. Por exemplo:

- Experimentar o entretenimento e a descontração
- Expressar-se de forma criativa e criar alguma coisa
- Experimentar papéis
- Praticar a interação social
- Encontrar pessoas com os mesmos interesses
- Aprender coisas novas que também podem ser importantes para a escola e para a profissão

Com os meios digitais, os jovens têm a sensação de que sabem fazer alguma coisa e de que fazem parte de um grupo. Este aspecto pode dar-lhes força.



Os meios digitais oferecem aos jovens muitas oportunidades e possibilidades. Por este motivo, também são tão fascinantes.

... e os riscos

Descreveremos os riscos em pormenor a seguir. Fale com o seu filho sobre este assunto para que compreenda o motivo pelo qual precisa de regras.

- Num momento calmo, fale sobre um ou dois riscos que são importantes para si e para o seu filho. Pergunte a opinião dele sobre o assunto.
- Não fale de todos os riscos ao mesmo tempo. Isso pode provocar resistência. Poderá falar sobre outros temas mais tarde.

Distração

As redes sociais são propositadamente¹ concebidas para nos obrigar a utilizar os nossos dispositivos com a maior frequência possível e a permanecer online durante longos períodos de tempo. Isto leva a uma grande desconcentração, mesmo durante a aprendizagem.

Distúrbios do sono

Estudos demonstram claramente que: quem utiliza meios digitais ao fim da tarde ou durante a noite dorme pior ou pouco. Isto é mau para a mente e para a aprendizagem.

Má autoimagem

Nas redes sociais, as imagens são frequentemente «melhoradas» com filtros e só são exibidos sucessos. Estas imagens podem levar os jovens a não se acharem bonitos e a considerarem a sua vida monótona. Isto enfraquece a saúde mental.

Insultos e assédio moral²

Insultos e assédio moral online são especialmente angustiantes, porque normalmente eles continuam também depois da escola.

Reforço de comportamento autolesivo

Os conteúdos extremos são mostrados com particular frequência nas redes sociais porque mantêm as pessoas online durante mais tempo – p. ex. automutilação, perturbações alimentares, consumo de drogas ou pensamentos suicidas. Estes conteúdos podem agravar o estado de espírito próprio e agravar um comportamento autolesivo.

¹ As redes sociais ganham o seu dinheiro com anúncios. Quem está muito tempo online, vê mais publicidade. Os meios sociais investem muito dinheiro para desenvolver novos truques que nos fazem ficar durante mais tempo no dispositivo.

² 38% dos jovens dos 12 aos 19 anos já se defrontaram com a divulgação de afirmações insultuosas ou falsas sobre si em chats (estudo JAMES, 2022).

Informações falsas e opiniões extremas

Os conteúdos nas redes sociais são pouco verificados. Existe muita informação falsa de pessoas e organizações que pretendem influenciar os outros. As notícias falsas e as atitudes extremas espalham-se mais rapidamente nas redes sociais do que a verdade. Isto deve-se ao facto de os conteúdos extremos serem mostrados com mais frequência porque mantêm as pessoas online durante mais tempo.

Visão do mundo unilateral

Nas redes sociais só são exibidos conteúdos que se assemelham aos interesses atuais.

Perigo de dependência

Alguns jogos funcionam como jogos de sorte. Por exemplo, com «baús de tesouro» para abrir e possivelmente ganhar alguma coisa. Isto pode criar dependência. Nos meios sociais, também são gerados comportamentos de consumo³ problemáticos, porque são otimizados para prender a atenção.

Armadilha de custos

Compras na app podem criar dívidas.

Fraude e assédio⁴

É possível encontrar pessoas fraudulentas e perigosas online e ser sujeito a assédio sexual.

Crimes

É passível de pena quem insultar outras pessoas, descarregar ou partilhar fotografias com conteúdos sexuais ou que incitem à violência e quem utilizar propriedade intelectual (música, fotografias, etc.) de outros (direitos de autor).



Os pais são importantes. Eles podem ajudar os jovens a lidar com riscos.

³ Cerca de 7% dos jovens entre os 11 e os 15 anos apresentam uma utilização problemática das redes sociais. Pouco menos de 3% dos jovens de 14 e 15 anos apresentam comportamentos problemáticos no domínio dos jogos (HBSC, 2022).

⁴ Quase metade dos jovens já foi contactado online por um estranho com intenções sexuais indesejadas (estudo JAMES, 2022).



O que fazer?

Saliente os aspetos positivos

Muitas famílias têm discussões com frequência devido aos meios digitais. O ambiente torna-se melhor, se salientar também os aspetos positivos. Deste modo, os jovens sentem que estão a ser levados a sério.



«Estou impressionado como aprendes com esta app.»

«Fico contente por encontrares pessoas online que pensam como tu.»

Demonstre interesse

Questione os seus filhos sobre o que experienciam nas redes sociais e o que pensam sobre elas. Peça-lhe que lhe explique as aplicações.

Ofereça ajuda

Diga que está sempre disponível para esclarecer alguma pergunta ou se surgir alguma preocupação. Reaja se tiver um mau pressentimento.

Garanta tempos livres suficientes sem ecrã

As experiências fora do mundo digital são muito importantes para os jovens. O exercício físico e a socialização com outros jovens fortalecem a saúde mental.



«Se vires ou experimentares alguma coisa, que te é desagradável, vem ter comigo por favor. Eu sei que existem muitas coisas estranhas nas redes sociais. A culpa não é tua se encontrases esses conteúdos.»

Informe-se

Antes de autorizar um dispositivo, uma app, um jogo ou um filme: informe-se sobre o conteúdo e se é adequado para o seu filho – p. ex. online ou perguntando a outros pais. Tenha em conta as recomendações sobre a idade. Pergunte ao seu filho porque motivo ele quer isso e o que sabe sobre o assunto.

Não permita tudo ao mesmo tempo

Com o smartphone, as crianças têm acesso a todo o tipo de aplicações e conteúdos. A utilização das redes sociais, em particular, é excessiva para crianças de 11 e 12 anos. Por isso, só permita que as aplicações e as redes sociais sejam utilizadas gradualmente.⁵

Utilize a técnica

No início, acompanhe de perto a utilização. Para este fim, utilize também as opções técnicas. Estas garantem, p. ex., que as apps não podem ser descarregadas sem a sua autorização. Instruções: consulte o verso.

Dar o exemplo

Os jovens observam os pais e são influenciados pelo seu comportamento. Um período de tempo sem ecrã ajuda muitas famílias a encontrarem uma boa forma de lidar com o assunto.

Procure apoio

Está preocupado com o seu filho? Não sabe bem como é possível proteger-se? Procure conversar com amigos, conhecidos ou pessoas especializadas no assunto. Aceitar ajuda é um sinal de força.

Acorde regras

As regras protegem contra riscos e oferecem orientação. Estipule regras de preferência em conjunto. Encontrará dicas nas páginas seguintes.

⁵ Por exemplo, primeiro apenas sms ou app de chat como Threema. E só mais tarde, na adolescência, permita eventualmente também determinadas apps com conteúdos de acesso livre (também problemáticos), como p. ex. Instagram, Snapchat ou TikTok.

Combinar regras e aplicá-las

Chegue a acordos sobre:

Equidade

Fale com o seu filho sobre a necessidade de ter um comportamento respeitador online.

O seguinte princípio aplica-se a todos:

- «Não dizemos mal de outras pessoas nem divulgamos boatos.»
- «Nunca dizemos coisas desagradáveis a ninguém online, mas só em conversas pessoais e de forma respeitadora.»

Definições

Muitas apps tentam manter a nossa atenção com mensagens. O que podemos fazer:

- Desligar ou limitar mensagens
- Colocar o dispositivo no modo silencioso

Conteúdos

Tenha em conta as recomendações sobre a idade para apps, jogos e filmes.

Autorize as aplicações apenas gradualmente.

Duração, momento e local

Os especialistas estão de acordo: dispositivos digitais não devem ser permitidos antes de dormir nem à noite no quarto dos jovens. Caso contrário, a saúde mental é afetada.

Além disso, a duração, o local e a hora devem ser determinados de forma adequada. Estas estratégias podem ajudar:

- Períodos de tempo e locais, nos quais o ecrã não é utilizado (na melhor das hipóteses para toda a família) – p. ex. durante uma conversa, à mesa, no quarto das crianças, antes do pequeno almoço, aos domingos de manhã...
- Mais tempo livre sem ecrã do que com ecrã
- Duração máxima de utilização para dispositivos, cuja duração pode ser bem controlada (p. ex. consola de jogos)



- As regras devem ser adaptadas a si e à criança.
- Quanto mais nova for a criança, menos tempo de ecrã, menos apps e mais controlo deve ter.
- As regras devem ser negociadas sempre de novo. Isto é normal, porque os jovens estão em constante desenvolvimento.

Se houver alguma discussão sobre a existência de regras, diga-o com a maior calma possível:



«Temos esta regra para te proteger de riscos e não para te aborrecer.»

Sinais de alerta



«Existe alguma razão para me preocupar?»

A maior parte dos sinais de alerta abaixo indicados ocorrem ocasionalmente com todos os jovens. Aplicam-se muitos dos pontos? Se sim, vale a pena prestar mais atenção.

Alertas possíveis

- Oscilações emocionais fortes, falta de entusiasmo
- Recentemente afasta-se e isola-se muito
- Alteração ou perda de amizades
- Notas piores na escola
- Sono alterado
- Tristeza frequente
- Agressões frequentes
- Preocupação financeira frequente
- Aumento do consumo dos meios de comunicação para distração

Existem muitas outras coisas que podem preocupar os jovens e não apenas os meios de comunicação. Tente conversar com o seu filho e trocar ideias com as outras pessoas de contacto. Se estiver inseguro: Procure aconselhamento. Pode encontrar endereços à direita.



«Nos últimos tempos, pareces triste. Queres contar-me o que te preocupa?»



Centros de aconselhamento



«O que me espera quando telefono para um centro de aconselhamento?»

Podem ter a certeza que: Seja o que for que os preocupa – outros pais também têm perguntas semelhantes. Procurar ajuda é sempre um sinal de força. Os especialistas do centro de aconselhamento têm conhecimento e experiência. As conversas são confidenciais. Por vezes, um telefonema já pode ajudar. O aconselhamento destes centros é grátis:

Centro de Aconselhamento para os Pais no Cantão de Zurique

- [elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch)
Aconselhamento telefónico
24 horas por dia: 0848 35 45 55
- Kantonale Kinder- und Jugendhilfzentren (Centros Cantonais de Apoio às Crianças e Jovens): [zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)
- Os centros de aconselhamento para jovens também atendem os pais: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Centro de aconselhamento na sua região:
[suchtpraevention-zh.ch/kontakt](https://www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt)

Aconselhamento para jovens

- A qualquer hora, anónimo, grátis: [147.ch](https://www.147.ch) e tel. 147
- Centros de aconselhamento para jovens: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Aconselhamento sobre os produtos que causam dependência: [safefone.ch](https://www.safefone.ch)



Recursos e mais informações

[medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)

Instruções passo a passo para proteção técnica e definições que os pais podem fazer

[jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch)

A plataforma suíça completa sobre o tema. Com recomendações, dicas concretas e temas que vale a pena conhecer

[mediennutzungsvertrag.de](https://www.mediennutzungsvertrag.de)

Modelo para um contrato de utilização de meios de comunicação

[spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de)

Guia para jogadores

[thesocialdilemma.com](https://www.thesocialdilemma.com)

O filme «Das Dilemma mit den sozialen Medien» (O Dilema com as redes sociais) mostra claramente as técnicas utilizadas pelas redes sociais para captar a nossa atenção. O filme pode ser visto com uma subscrição experimental do Netflix – também conjuntamente com os jovens.

zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test

Autoteste online para jovens sobre o consumo

Esta brochura pode ser obtida em muitas outras línguas

Descarregar e encomendar gratuitamente (ZH):

[suchtprevention-zh.ch/infomaterial](https://www.suchtprevention-zh.ch/infomaterial)



Folheto sobre o tema em linguagem simples:

[jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen](https://www.jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen)