

# Os ecrãs em família

GERIR, EDUCAR E ACOMPANHAR



UM GUIA PARA OS PAIS

**BEESECURE**

einfach | digital  
Zukunftskompetenze  
fir staark Kanner



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse  
Service national de la jeunesse

# ÍNDICE

Introdução	<b>03</b>
1. A utilização dos ecrãs pelas crianças e pelos jovens	<b>04</b>
2. As vantagens dos media digitais	<b>06</b>
3. Os riscos decorrentes da utilização de ecrãs	<b>07</b>
4. Limitar o tempo de ecrã não é uma solução por si só	<b>10</b>
5. Ecrãs? Sim, mas com a atitude certa!	<b>12</b>
a. «O que estás a fazer?»	<b>12</b>
b. «Primeiro, vamos configurar os dispositivos para aumentar a segurança.»	<b>15</b>
c. «A mamã e o papá também o fazem...»	<b>16</b>
d. «Criamos e respeitamos as regras juntos!»	<b>17</b>
e. «Pensemos antes de partilhar.»	<b>19</b>
f. «E se víssemos isso juntos?»	<b>20</b>
g. «Vamos ver melhor isso!»	<b>22</b>
h. «Vamos conversar, estou aqui para ti.»	<b>23</b>
i. «Sabias?»	<b>24</b>
j. «Os media digitais são fixes!»	<b>24</b>
6. Pontos de contacto	<b>25</b>
7. Informações e material complementares	<b>27</b>
8. Bibliografia	<b>28</b>
Sopa de letras	<b>31</b>



## INTRODUÇÃO

As crianças e os jovens crescem num mundo no qual **as tecnologias digitais fazem parte integrante do dia a dia**. Com a Internet disponível por toda a casa, e graças aos ecrãs táteis, até as crianças mais pequenas podem utilizar smartphones e tablets.

Para os pais, **isto suscita muitas questões**: *a partir de que idade as crianças devem ter o seu próprio smartphone? A televisão e as consolas devem estar no quarto das crianças? Quanto tempo deve o meu filho ou a minha filha estar à frente de um ecrã? Devo proibir completamente os ecrãs ou basta estabelecer um limite de tempo? As crianças devem utilizar estes aparelhos de forma autónoma? Como posso protegê-las dos abusos e do assédio virtual? Como posso ajudá-las a adquirir as competências digitais que mais tarde lhes serão necessárias no mercado de trabalho?*

Esta tema é objeto de debates intensos não só entre os pais, mas também entre educadores e investigadores. Além disso, a constante e rápida evolução do mundo digital dificulta a obtenção de resultados de pesquisa fundamentados que poderiam sustentar objetivamente estes debates. No que diz respeito aos efeitos dos media digitais, a ciência está ainda a dar os primeiros passos. Ainda assim, **o nosso objetivo é proporcionar-lhe uma visão mais clara** das várias opiniões sobre este tema. Este guia oferece-lhe uma visão global dos mais recentes resultados científicos e **propõe-lhe uma abordagem positiva da utilização dos media digitais**. Aqui encontrará **dicas concretas** para o ajudar na sua própria utilização dos media digitais e para organizar a dos seus filhos de forma ponderada e positiva.



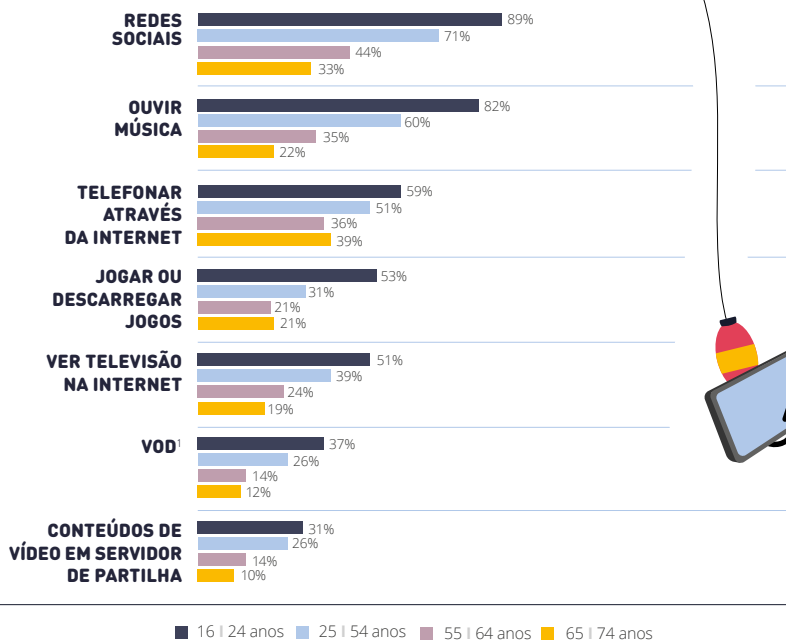
## 1. A UTILIZAÇÃO DOS ECRÃS PELAS CRIANÇAS E PELOS JOVENS

Fazer os trabalhos de casa no computador, conversar com amigos(as) no smartphone, jogar na consola, usar o tablet para falar no Skype com a avó, ver televisão em família depois do jantar... Ao final do dia, são muitas as horas passadas à frente de um ecrã. Mas, o que sabemos nós exatamente sobre a utilização dos ecrãs pelas crianças e pelos jovens?

Segundo os dados do STATEC, 99% dos jovens entre os 16-24 anos no Luxemburgo utilizam a Internet quase diariamente, maioritariamente no smartphone (88%) e no computador portátil (74%). A maior parte utiliza a Internet para frequentar as redes sociais (89%) ou para ouvir música (82%). Telefonar (59%), jogar ou descarregar jogos (53%) também fazem parte das atividades preferidas dos jovens na Internet.

Existe igualmente uma diferença entre os sexos: enquanto 66% dos rapazes jogam online ou descarregam jogos, apenas 39% das raparigas o fazem. Para as questões relacionadas com a saúde, as raparigas utilizam a Internet mais frequentemente (60%) do que os rapazes (38%). De uma forma geral, constatamos que esta é a faixa etária que mais utiliza a Internet.

## ATIVIDADES COM FINS PRIVADOS REALIZADAS COM RECURSO A ECRÃS, POR FAIXA ETÁRIA, 2018



■ 16 | 24 anos ■ 25 | 54 anos ■ 55 | 64 anos ■ 65 | 74 anos

Fonte: STATEC - Enquête sur l'utilisation des TIC auprès des ménages et des individus - 2018

Segundo um estudo realizado pela UNICEF em 2017, um em cada três utilizadores da Internet é menor. No entanto, a maior parte dos conteúdos é concebida para responder às necessidades e às capacidades dos adultos. É certo que os nossos filhos já nasceram na era da Internet e dos media digitais. Contudo, não nasceram com superpoderes que lhes permitem utilizar a Internet em segurança e de forma responsável. Deste modo, e **como em todas as fases da vida, precisam que os guie e ajude para que possam utilizar a Internet de forma segura, responsável e positiva!**

<sup>1</sup> Video on Demand (vídeo a pedido)

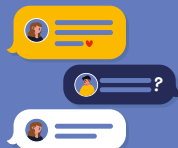
## 2. AS VANTAGENS DOS MEDIA DIGITAIS



A Internet é uma fonte de informação



A Internet permite-nos descobrir coisas sobre nós mesmos



A Internet ultrapassa as barreiras físicas para estabelecer contacto



Jogar online permite desenvolver estas competências



Os media digitais ampliam as possibilidades de aprendizagem



- Cognitivas (raciocínio lógico, estratégia, concentração, planificação de ação, perspicácia, memória, etc.)
- Sociais (espírito de equipa, comunicação, interação, etc.)
- Sensório-motoras (reação, destreza, coordenação olho/mão, movimento, etc.)
- De literacia mediática (conhecimento de programas, crítica dos media, criatividade, etc.)
- Ligadas à personalidade (autoestima, refletir sobre si mesmo, etc.)



### 3. OS RISCOS DECORRENTES DA UTILIZAÇÃO DE ECRÃS

#### A utilização de ecrãs pode influenciar o sono

Para um crescimento saudável, os jovens precisam de dormir cerca de 9 horas por noite. Atualmente, os jovens dormem em média 6,5 horas por noite. **A falta de sono causa não só irritabilidade e uma diminuição do desempenho**, mas também um **risco acrescido de desenvolver problemas de saúde**.

90% de todos os estudos sobre o assunto revelaram a considerável influência negativa que o tempo passado à frente de um ecrã tem no sono. As pessoas que passam muito tempo à frente de um ecrã deitam-se mais tarde, dormem menos, demoram mais tempo a adormecer, acordam mais vezes durante a noite e/ou estão cansadas todo o dia. Contudo, o tipo de utilização de ecrãs que mais prejudica o sono ainda não foi identificado.

A «luz azul» também é um tema controverso. É um facto que **a luz azul dos ecrãs diminui a produção de melatonina**. A melatonina é a hormona que regula o nosso relógio biológico. Quando não é produzida em quantidade suficiente **pode prejudicar o nosso sono**. Ainda que a relação entre os dois fatores esteja comprovada, não existe nenhuma prova de que a luz azul seja realmente a causa das insónias.





### A utilização dos ecrãs pode contribuir para o excesso de peso

Há uma relação entre o aumento do tempo passado à frente dos ecrãs e o excesso de peso nas crianças. Comer diante da televisão pode, por exemplo, incitá-las a comer mais, uma vez que não se dão conta de que já não têm fome. No entanto, poderá facilmente inverter esta tendência:

- Diminua a quantidade de snacks em casa;
- Institua refeições sem ecrãs;
- Enquanto as crianças vêm televisão ou jogam videojogos, ofereça-lhes alimentos saudáveis (fruta, legumes, frutos secos sem sal).

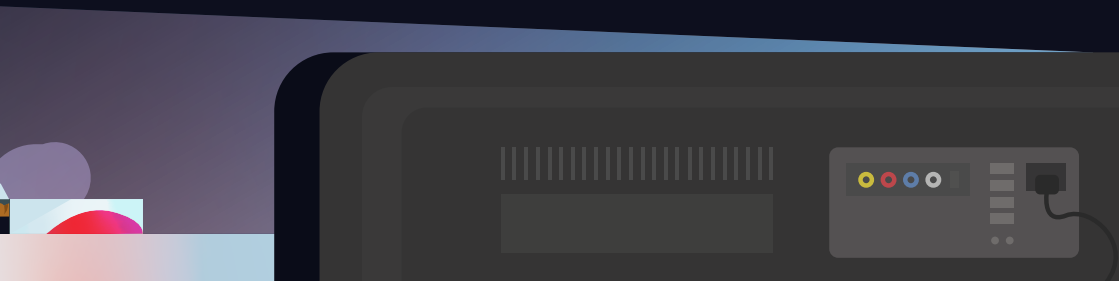
### Os media digitais e os jogos podem provocar dependência

Muitos pais ficam preocupados quando as crianças passam demasiado tempo à frente dos ecrãs e descuidam outras atividades, tais como os jogos não digitais, a escola, o desporto ou a convivência com os amigos. A ciência não pode confirmar claramente que tal mudança na ordem das prioridades se efetive.

Por exemplo, passar menos tempo à frente do ecrã não faz com que as crianças pratiquem mais exercício físico. Claro que a duração de utilização dos ecrãs e a natureza das atividades online também são um fator importante. Uma utilização excessiva da Internet poderá substituir a participação num clube ou numa associação desportiva, enquanto uma utilização moderada pode, pelo contrário, encorajar as crianças a participarem mais. Não devemos esquecer que os jovens também criam e mantêm laços na Internet, e os jogos são programados com o intuito de incitar o utilizador a jogar o máximo de tempo possível.

O risco de criar um vício ou dependência está assim sempre presente.





**Contudo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, a dependência só aparece se a pessoa deixar de conseguir controlar o tempo passado a jogar e abandonar outros interesses e atividades diárias. O tempo de jogo que afeta negativamente o seu bem-estar, os seus resultados escolares e os seus contactos sociais não a levará a reduzir o consumo excessivo.**



Se tiver questões sobre este assunto ou precisar de conselhos, contacte o serviço «game over»<sup>2</sup> da **Anonym Glécksspiller a.s.b.l.**

### **A utilização de ecrãs pode prejudicar o desenvolvimento da criança**

A utilização de ecrãs **não interativos** (televisor, YouTube, etc.) pode ser particularmente **nociva para as crianças com menos de 3 anos**. Os primeiros estudos nesta área revelaram consequências ao nível do desenvolvimento da linguagem e do aumento de peso. O essencial nesta idade é a descoberta do mundo que as rodeia e as relações humanas, nomeadamente através de jogos, do manuseamento de objetos, de movimentos e de análise do ambiente tridimensional. Diante do televisor, a criança tem uma atitude passiva e é submetida a ruídos e cores artificiais que ainda não tem a capacidade de assimilar na sua idade.

Até os programas que têm por objetivo desenvolver a linguagem não permitem essa aprendizagem, dado que não substituem a interação com outras pessoas. Ver televisão pode então ter efeitos negativos e o mesmo é válido quando a criança brinca numa divisão onde o televisor está ligado. **Na medida do possível, evite que as crianças com menos de 3 anos utilizem ecrãs.**

<sup>2</sup>[www.gameover.lu/projekt.html](http://www.gameover.lu/projekt.html)

## 4. LIMITAR O TEMPO DE ECRÃ NÃO É UMA SOLUÇÃO POR SI SÓ

É tentador basear-se nas afirmações de especialistas ou nas recomendações para determinar um tempo limite de ecrã por dia ou por semana que não se pode ultrapassar. De acordo com as investigadoras Alicia Blum-Ross e Sonia Livingston, **o problema com este tipo de recomendações é que muitas vezes não estão comprovadas cientificamente e são dificilmente compatíveis com o dia a dia das famílias.**

*“Focar-se unicamente em limitações de tempo é pouco realista tendo em conta a omnipresença dos media digitais no trabalho, nas atividades de lazer, nas relações interpessoais e na coabitação.”<sup>3</sup>*

Muitos pais sentem-se pressionados pelas recomendações, o que pode levá-los a concentrarem-se apenas na contagem dos minutos ao invés de se interessarem pelas atividades da criança e pelos aspetos positivos da utilização de ecrãs.

É claro que pode ser sensato fixar regras, contudo, estas devem ser estabelecidas de forma individual e discutidas com tato.

Num póster incluído nesta brochura, encontrará a regra 3-6-9-12 de Serge Tisseron, na qual se poderá basear, assim como dicas suplementares sobre como desenvolver, com a criança, uma relação responsável com os media digitais e a criança, sem encurtar excessivamente o tempo despendido com o divertimento e o prazer de descobrir!



**Lembre-se: o problema não são os media digitais em si, mas a forma como são utilizados!!**

<sup>3</sup>LIVINGSTONE, S. et BYRNE, J. «Parenting in the Digital Age. The Challenges of Parental Responsibility in Comparative Perspective». In: MASCHERONI G et al. Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age, traduzido do inglês. Göteborg: Nordicom, 2018, p. 181



## 5. ECRÃS? SIM, MAS COM A ATITUDE CERTA!

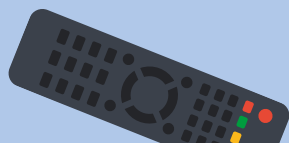
### A. «O QUE ESTÁS A FAZER?»

Teme que os seus filhos passem demasiado tempo à frente dos ecrãs? Só há uma forma de ter a certeza: **fale com eles!**

Outra possibilidade será ensinar-lhes relativamente cedo a registar por escrito **o contexto, o tipo de atividade e a situação emocional correspondente**. Proceder desta forma evita que a criança se sinta demasiado controlada e favorece a sua autoavaliação. Pode criar um quadro geral para si e para o seu filho ou adaptar o quadro abaixo ao seu caso. As aplicações de utilização de ecrãs e as funções dos smartphones que mostram o tempo e a frequência com que o smartphone e o computador são utilizados podem ser boas soluções para completar o quadro geral.



Lembre-se de que não é só uma questão de quantidade, mas também de qualidade!

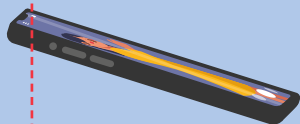


## COM MEDIA

O QUÊ	PORQUÊ	COM QUEM	QUANDO	ONDE	HUMOR
Chats, redes sociais, jogos, trabalhos de casa, etc.	Aprendizagem, criatividade, comunicação, tédio, entretenimento, etc.	Sozinho(a), acompanhado(a)	De manhã, à hora de almoço, ao fim do dia, à noite	Em casa, na escola, na casa de um(a) amigo(a), etc.	
SEG					
TER					
QUA					
QUI					
SEX					
SÁB					
DOM					

## SEM MEDIA

O QUÊ	PORQUÊ	COM QUEM	QUANDO	ONDE	HUMOR
Chats, redes sociais, jogos, trabalhos de casa, etc.	Aprendizagem, criatividade, comunicação, tédio, entretenimento, etc.	Sozinho(a), acompanhado(a)	De manhã, à hora de almoço, ao fim do dia, à noite	Em casa, na escola, na casa de um(a) amigo(a), etc.	
SEG					
TER					
QUA					
QUI					
SEX					
SÁB					
DOM					



# QUESTIONÁRIO

NESTES DIAS, SENTI-ME 😊 OU 😄 :

SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

O QUE É QUE FIZ NESTES DIAS?

---

---

---

NESTES DIAS, SENTI-ME 😞 OU 😓 :

SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

O QUE É QUE FIZ NESTES DIAS?

---

---

---

ESTIVE QUASE SEMPRE SOZINHO(A):

SIM  NÃO

DISSE A UMA PESSOA DE CONFIANÇA COMO ME SENTIA:

SIM  NÃO

PRATIQUEI

MAIS  MAIS OU MENOS AS MESMAS  MENOS  NÃO

PRATIQUEI ATIVIDADES AO AR LIVRE

O QUE MAIS FIZ DURANTE A MINHA SEMANA:

---

---

---

## B. «PRIMEIRO, VAMOS CONFIGURAR OS DISPOSITIVOS PARA AUMENTAR A SEGURANÇA.»

**Proteja os dispositivos e os dados da sua família** com uma palavra-passe diferente e segura para cada conta (utilize eventualmente um gestor de palavras-passe). Adicione de preferência um endereço de email da família que a criança possa utilizar para se inscrever em novos jogos ou sites. Lembre-se ainda de atualizar regularmente o software. Deste modo, evitará potenciais ciberataques!

**Informe-se sobre as diferentes soluções oferecidas por empresa** como a Apple<sup>4</sup> e a Google<sup>5</sup> que desenvolveram aplicações com as quais pode, em primeiro lugar, proteger os seus dispositivos e, em segundo lugar, controlar o seu tempo de utilização.

**Configure os seus dispositivos com as funções disponíveis em cada um deles:**

- Crie uma conta de utilizador com direitos de acesso limitados;
- Desative as compras integradas e bloqueie as publicidades pop-up;
- Defina a homepage;
- Verifique os dados aos quais as aplicações podem ter acesso e desative as funções inúteis (*informações pessoais, dados de geolocalização, gravações áudio e vídeo, reconhecimento de voz*).

### CONTROLO PARENTAL

Graças aos filtros<sup>6</sup>, poderá restringir o acesso a certos sites, limitar o tempo de utilização e até acompanhar o que o seu filho faz na Internet. Estes filtros podem ser úteis, mas tenha presente que a criança navegará numa Internet que não corresponde à realidade. Os filtros poderão tornar-se contraproducentes no sentido em que as crianças mais velhas podem tentar encontrar formas de os contornar. Além disso, também se coloca a questão da proteção da privacidade, tanto a do seu filho como a dos seus interlocutores... Uma solução possível seria configurar esses filtros logo ao princípio e ensinar a criança a utilizar a Internet como ela é, sem estas restrições.

**Controlar os aspetos técnicos não substitui, em caso algum, as conversas com a criança!**

<sup>4</sup>[apple.com/de/families](http://apple.com/de/families) <sup>5</sup>[families.google.com/intl/pt-PT/familylink](http://families.google.com/intl/pt-PT/familylink) <sup>6</sup>[bee-secure.lu/fr/bee/filter](http://bee-secure.lu/fr/bee/filter)

### C. «A MAMÃ E O PAPÁ TAMBÉM O FAZEM...»

O risco de os dispositivos digitais desviarem a atenção dos pais das necessidades das crianças, particularmente das mais novas, é real. O seu filho só dá os primeiros passos uma vez na vida! Um minuto de distração e não se sabe o que pode acontecer. **De vez em quando, deixe os dispositivos de lado, desligue as notificações e viva o momento presente.** Se alguém precisar de falar consigo com urgência ligar-lhe-á diretamente.

Para além disso, a Organização Mundial da Saúde salienta o facto de que as crianças precisam de se distrair com atividades sedentárias e atividades físicas, bem como de horas de sono suficientes para terem um crescimento saudável. **Organize diferentes atividades de lazer em família** (ler, praticar desporto, fazer puzzles, cozinhar, contar histórias, cantar, desenhar, etc.).

**As crianças aprendem ao imitar os pais.** Elas ouvem o que diz, veem a forma como utiliza os seus dispositivos, a razão por que o faz, assim como o tempo que lhes dedica. **Você é o exemplo mais importante aos olhos dos seus filhos!** Fale-lhes da utilização dos media e adote um comportamento exemplar e tranquilizador.

#### Análise o seu próprio consumo

---

- De que forma utiliza a Internet e as redes sociais? Que informações, fotografias ou vídeos costuma partilhar? Que informações partilham os outros sobre si?
- Como fala com os outros e sobre os outros?  
Em casa fala como no trabalho?  
Há uma diferença quando está online?
- Pede autorização antes de publicar uma fotografia de outra pessoa?  
Pede autorização aos seus filhos?
- Como e quando utiliza os media digitais em geral?





#### **D. «CRIAMOS E RESPEITAMOS AS REGRAS JUNTOS!»**

Alguns pais temem deteriorar a relação com os filhos ou provocar tensões na família ao estabelecer regras. Conversar em família é uma boa solução! **Fale das necessidades de todos os membros da família e decidam juntos a forma como vão utilizar os media digitais no dia a dia.**

**As regras devem ser realistas e adaptadas à sua família**, para poderem ser respeitadas. Pode aproveitar esta ocasião para explicar aos seus filhos a razão pela qual algumas regras são diferentes para os adultos.

Algumas dicas para definir corretamente as regras relativas à utilização de ecrãs:

► **Utilizar ecrãs de forma consciente**

*Evite ter a televisão ligada em plano de fundo, não consulte o telemóvel rapidamente quando você e o seu filho estão concentrados noutra coisa (por exemplo, à hora das refeições, enquanto fazem os trabalhos de casa, etc.).*

► **Durante a noite, ativar a função «não incomodar» e desligar o wi-fi**

*Autorize apenas os seus contactos favoritos a contactá-lo(a) através do smartphone. Isto pode ser útil sobretudo quando o seu filho não dorme em casa ou quando um jovem vai a uma festa e não chega a casa à hora combinada. O wi-fi pode ser desligado todas as noites a uma determinada hora. Os dispositivos das crianças podem ficar guardados noutra divisão que não o quarto delas durante a noite.*

► **Na medida do possível, evite os ecrãs antes dos 3 anos e defina limites com a criança**

*Utilize alternativas como os jogos de construção, livros, jogos de habilidade ou de paciência, e defina com a criança o tempo de utilização (no fim de um episódio, num determinado momento do filme, etc.).*

► **Chegar a um compromisso sobre os jogos**

*A duração do jogo pode ser limitada ao fixar um número exato de partidas ou um momento preciso do jogo (por exemplo, quando se perder uma vida, quando se ganhar um ponto ou quando chegar ao fim do nível).*

► **Não utilizar os ecrãs como castigo ou recompensa**

*Os castigos podem, por vezes, dar lugar a gritos, mais conflitos ou exaltar um conflito existente. Utilizar os ecrãs como recompensa aumenta o fascínio que a criança tem por eles e dificulta a limitação do tempo de utilização.*

Um “contrato de utilização dos media”<sup>7</sup> feito online pode igualmente ser uma ferramenta útil para implementar este tipo de regras, dado que se trata de um compromisso mais formal entre as partes que o assinam.

<sup>7</sup>Exemplo: [www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-regles-de-ma-famille-et-nos-ecrans](http://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-regles-de-ma-famille-et-nos-ecrans)



### OS 4 PASSOS (4 MOMENTOS SEM ECRÃS)

O método da psicóloga francesa Sabina Duflo pode ser memorizado facilmente:

- Não se usa ecrãs de manhã
- Não se usa ecrãs às refeições
- Não se usa ecrãs antes de ir dormir
- Não se usa ecrãs no quarto das crianças

**Ao respeitar estes «4 passos sem ecrãs», sobra mais tempo para conversar, brincar em família, comer melhor, dormir bem e praticar exercício!**

### E. «PENSEMOS ANTES DE PARTILHAR.»

Encoraje a criança a ser prudente quando partilha informações pessoais com outras pessoas. **Configurarem juntos os parâmetros de confidencialidade** é uma boa ocasião para lhe falar dos potenciais riscos das redes sociais e de outros sites. Para os mais jovens, a regra pode ser simples: não dar o nome, número de telefone, nem enviar fotografias antes de lhe pedir autorização. Explique à criança que **ias publicações ou as fotografias que vão parar à Internet** podem ser **rapidamente partilhadas** e são **difíceis de eliminar**.<sup>8</sup>

Refleta sobre o seu próprio comportamento nas redes sociais. **Peça autorização aos seus filhos antes de publicar fotografias deles.** Evite ao máximo partilhar fotografias do seu bebé e, se partilhar, faça com que não seja possível identificá-lo. O que à primeira vista lhe parece bonito e original pode vir a tornar-se num fardo para a criança, quer seja porque a fotografia em questão é alvo de troça ou simplesmente porque ela não aprecia o facto de encontrar fotografias suas na Internet acessíveis a todos. **Encoraje a criança a fazer o mesmo e a pensar bem antes de publicar qualquer coisa online.**

<sup>8</sup> Para obter mais informações sobre sexting consulte: [www.bee-secure.lu/fr/news/quest-ce-que-le-sexting](http://www.bee-secure.lu/fr/news/quest-ce-que-le-sexting)

Note-se que as obras publicadas online também estão protegidas pelos direitos de autor, quer se trate de obras literárias, música, belas-artes ou cinema. Descarregue-as unicamente em sites legais. Publicar obras protegidas também é proibido (publicar no Facebook, YouTube, num anúncio de venda, etc.).



**Verifique sempre se uma obra está protegida pelos direitos de autor antes de a utilizar. O desconhecimento não o protege de uma eventual sanção.**

## F. «E SE VÍSSEMOS ISSO JUNTOS?»

Lembre-se das vantagens dos media digitais!<sup>9</sup> Conforme a idade da criança, informe-se sobre os conteúdos online que ela poderá usar sozinha ou consigo. Idealmente, esteja ao seu lado na primeira utilização antes de a deixar brincar sozinha. Ouça-a atentamente quando fala de jogos ou de outros conteúdos que conhece ou gostaria de conhecer. Poderá assim avaliar melhor qual será a duração de utilização mais razoável e encontrar formas de assinalar eventuais excessos em cada jogo.

Aqui estão alguns exemplos:

### ► Chats de vídeo para falar com a família

*Por exemplo, o Skype, WhatsApp, etc.*

### ► Jogos interativos para jogar sozinho ou com outros jogadores

*Por exemplo, o site da Habilo Médias<sup>10</sup>, 123clac.be ou o programa inglês «CBeebies»<sup>11</sup>.*

### ► Ver fotografias juntos e descrevê-las, realizar uma pequena apresentação de slides

*Uma boa oportunidade para falar do tema da partilha de fotografias ou da vida privada online.*

### ► Criar vídeos curtos sobre o dia a dia

*Por exemplo, uma ida às compras ou um passeio. Com as aplicações adequadas, poderá facilmente criar as suas histórias interativas, como um desenho animado com a «Puppet Pals»<sup>12</sup>*

► **Jogos para dispositivos móveis e sites adaptados à faixa etária**

Encontrará informações úteis a este respeito em [souris-grise.fr](http://souris-grise.fr)<sup>13</sup>, [edululu.org](http://edululu.org), e [positiveonlinecontentforkids.eu](http://positiveonlinecontentforkids.eu)<sup>14</sup> (em várias línguas).

**PONTO DE REFERÊNCIA: O SELO PEGI**

O selo Pan-European Game Information (PEGI)<sup>15</sup> é reconhecido pelos principais fabricantes de consolas como a Sony, Microsoft e Nintendo, e ajuda a determinar se um videojogo é adequado para uma dada faixa etária: 3, 7, 12, 16 e 18 anos. Este selo é exibido na caixa do jogo, juntamente com as razões pelas quais foi classificado para uma determinada faixa etária (violência, linguagem obscena, terror, drogas, sexo, discriminação, apostas, jogo para multijogadores). Contudo, o selo não indica o nível de dificuldade do jogo nem as capacidades exigidas para o jogar. Lembre-se ainda de que as crianças podem entrar em contacto com pessoas de todas as idades nos chats dos jogos.



<sup>9</sup> ver 2. Vantagens dos media digitais p. 6

<sup>10</sup> [www.habilomedias.ca/pour-parents](http://www.habilomedias.ca/pour-parents)

<sup>11</sup> [www.cbeebies.com](http://www.cbeebies.com)

<sup>12</sup> Disponível no Google Play e App Store

<sup>13</sup> [www.souris-grise.fr/guide-des-applis](http://www.souris-grise.fr/guide-des-applis)

<sup>14</sup> [www.positiveonlinecontentforkids.eu](http://www.positiveonlinecontentforkids.eu)

<sup>15</sup> [www.pegi.info/pt-pt](http://www.pegi.info/pt-pt)

## G. «PENSEMOS ANTES DE PARTILHAR.»

Ensine a criança a ter espírito crítico face às informações que encontra na Internet: **de que se trata exatamente? A fonte é fidedigna? Como é que os outros media retratam o assunto?** Mostre à criança os sites nos quais pode encontrar informações fiáveis.

Além disso, reconhecer a publicidade nativa também não é fácil. Esta publicidade não parece publicidade: é adaptada a cada site para que o visitante não repare que se trata de publicidade.

**Preste atenção às pequenas menções**, como «patrocinado», «parceria paga» ou aos logótipos de marcas e chame a atenção da criança para isso.



## H. «**VAMOS CONVERSAR, ESTOU AQUI PARA TI.**»

Apesar de todos os cuidados, é possível que ao navegar na Internet a criança tropece em conteúdos que não compreende ou que a deixam transtornada.

**Tendo em conta a idade da criança, explique-lhe** que alguns conteúdos são apenas para adultos e decidam quais os passos a tomar sempre que tropeçar em conteúdos problemáticos (por exemplo, desligar o ecrã e chamar os pais). Converse com ela sobre o comportamento a adotar face a comentários que incitem ao ódio (bloquear, ignorar, encontrar e partilhar histórias positivas alternativas, denunciar) e explique-lhe que a pornografia não pode ser comparada a uma relação íntima entre duas pessoas.

**Explique-lhe os riscos potenciais de marcar encontros na vida real com pessoas que conheceu na Internet e que preferia que não o fizesse sem antes falar consigo.** Cheguem a acordo antes que ele/ela encontre os seus «amigos» da Internet em carne e osso. Converse com o(a) adolescente sobre as possibilidades de um encontro desta natureza e sobre a maneira de o fazer de forma mais segura (por exemplo, encontrar a pessoa num local público com um amigo de confiança por perto).

**Dê a entender aos seus filhos que eles podem confiar em si, que os apoia sem os julgar, mesmo em situações extremas.**



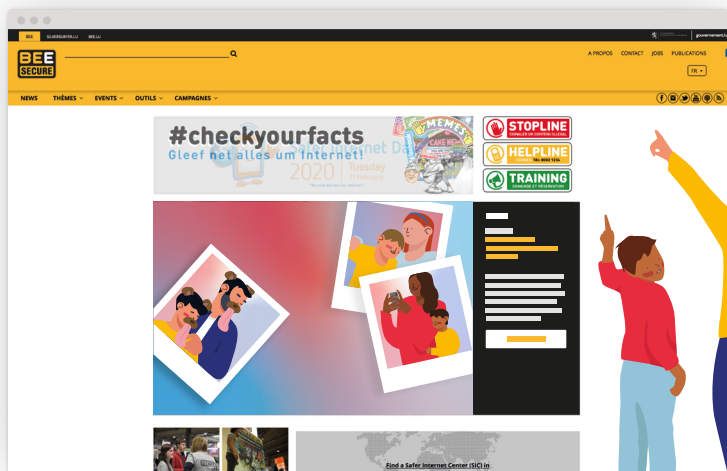
## I. «SABIAS?»

No **site da BEE SECURE** encontrará **notícias**<sup>16</sup> com novidades e eventos na área dos media digitais. Para não perder nenhuma, defina a [bee-secure.lu](http://bee-secure.lu) como página inicial no seu navegador. Note-se que a BEE SECURE organiza regularmente **eventos para os pais**<sup>17</sup>, durante os quais podem conversar com outros pais e especialistas.

Estes eventos ser-lhe-ão certamente úteis para conversar com os seus filhos sobre a relação deles com os media!

## J. «PENSEMOS ANTES DE PARTILHAR.»

Como pôde ler nesta brochura, os media digitais permitem **descobrir e desenvolver muitas coisas positivas**<sup>18</sup>: dar asas à criatividade, partilhar experiências e conhecimento com outras pessoas, organizar mais facilmente trabalhos de grupo, etc. Talvez seja suficiente que os adultos sejam um bom exemplo para os mais novos, não lhe parece?



<sup>16</sup> [www.bee-secure.lu/fr/news](http://www.bee-secure.lu/fr/news)

<sup>17</sup> Obter informações através do formulário de contacto: [www.bee-secure.lu/fr/contact](http://www.bee-secure.lu/fr/contact)

<sup>18</sup> Para se inspirar: [www.bee-creative.lu](http://www.bee-creative.lu) , [www.codeclub.lu](http://www.codeclub.lu)



---

## 6. PONTOS DE CONTACTO

### Linha de apoio BEE SECURE

---

Contacte a **linha de apoio BEE SECURE** através do nº **8002 1234**. Crianças, jovens, pais, assim como professores e educadores encontrarão ajuda e conselhos sobre todos os âmbitos dos novos media. O apoio telefónico é confidencial, gratuito e anónimo.



### BEE SECURE Stopline

---

Contribua para a luta contra os conteúdos ilegais na Internet: se encontrar conteúdos na Internet que lhe pareçam ilegais, pode denunciá-los anonimamente em **<https://stopline.bee-secure.lu>**. Os conteúdos ilegais consistem na apresentação de abuso sexual de menores, conteúdos racistas, revisionistas e discriminatórios, assim como conteúdos relacionados com propaganda terrorista.



### Kanner-Jugendtelefon (KJT)

---

A KJT oferece, de forma anónima, conselhos e informações a crianças e jovens na Internet ([www.kjt.lu](http://www.kjt.lu)) ou através do número gratuito (116 111).



### KJT-Elterentelefon

---

Os pais também podem ter questões ou deparar-se com problemas quando se trata do bem-estar dos seus filhos ou da sua educação. Pode contactar, de forma confidencial e anónima, a linha para pais Elterentelefon através do **nº 26 64 05 55**.

### Anonym Gléckspiller a.s.b.l.

---

O centro de apoio «**game over**» da Anonym Gléckspiller é o interlocutor para as questões relacionadas com uma utilização saudável dos ecrãs digitais. Para além da formação e informação disponibilizada aos pais e aos jovens, o serviço compreende a realização de um diagnóstico em caso de suspeita de utilização patológica, conselhos educativos e familiares específicos sobre media, assim como a possibilidade de obter apoio psicoterapêutico.

## 7. INFORMAÇÕES E MATERIAL COMPLEMENTARES

### As publicações BEE SECURE

[www.bee-secure.lu/publications](http://www.bee-secure.lu/publications)

### Descubra como se pode proteger com uma palavra-passe segura

[www.bee-secure.lu/password](http://www.bee-secure.lu/password)

### Ferramentas de ajuda contra o assédio virtual

No site da BEE SECURE encontrará várias informações sobre o assédio virtual para ajudar os seus filhos, quer sejam vítimas ou testemunhas deste tipo de ato.

[www.bee-secure.lu/fr/cybermobbing](http://www.bee-secure.lu/fr/cybermobbing)

### Sites lúdico-educativos para crianças

▶ [www.bee.lu](http://www.bee.lu)

▶ [www.positiveonlinecontentforkids.eu](http://www.positiveonlinecontentforkids.eu)

### Mais informações sobre o tema da literacia mediática na Internet

▶ Centro internet Segura

[www.internetsegura.pt](http://www.internetsegura.pt)

▶ Mon enfant et les écrans [Os meus filhos e os ecrãs]

[www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr](http://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr)

▶ yapaka.be

[www.yapaka.be/thematique/ecrans](http://www.yapaka.be/thematique/ecrans)

▶ Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information [Centro para a educação mediática e a informação]

[www.clemi.fr](http://www.clemi.fr)

▶ Parental controls: advice for parents, researchers and industry [Controlo parental: conselhos para pais, investigadores e indústria] (em inglês)

<http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/65388>

## 8. BIBLIOGRAFIA

**BELLISSIMO, N. et al.** (2007). „Effect of television viewing at mealtime on food intake after a glucose preload in boys.” In: *Pediatric Research*, USA, Vol. 61, N°6, 2007, p.745-749  
<http://doi.org/10.1203/pdr.0b013e3180536591>  
(acessado em 23.08.2019)

**CAIN, N., & GRADISAR, M.** „Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review.” In: *Sleep Medicine Reviews*, London, N°11, 2010, p.735-742.  
[doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006](http://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006)  
(acessado em 14.07.2019)

**CHANG, A. et al.** „Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness.” In: *PNAS*, Dallas, TX, January 27, N°4, p.1232-1237.  
[doi.org/10.1073/pnas.1418490112](http://doi.org/10.1073/pnas.1418490112)  
(acessado em 14.07.2019)

**Childnet International.** *Screen Time Boundaries.* [www.childnet.com/parents-and-carers/hot-topics/screen-time-boundaries](http://www.childnet.com/parents-and-carers/hot-topics/screen-time-boundaries)  
(acessado em 10/05/2019)

**Donau-Universität Krems et BuPP.at.** *Game based learning: In der Familie.* 2017, 13 pages. Document PDF  
[www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Vademecum\\_-\\_Game\\_Based\\_Learning\\_in\\_der\\_Familie.pdf](http://www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Vademecum_-_Game_Based_Learning_in_der_Familie.pdf)  
(acessado em 10/01/2020)

**EXELMANS, L., & VAN DEN BULCK, J.** „Bedtime, shuteye time and electronic media: Sleep displacement is a two-step process.” In: *Journal of Sleep Research*, N° 26, 2017, p.364-370.  
[doi.org/10.1111/jsr.12510](http://doi.org/10.1111/jsr.12510)  
(acessado em 14.07.2019)

**HALE, L. & GUAN, S.** “Screen Time and Sleep among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review.” In: *Sleep Medicine Reviews*, London, Vol°21, 2015, p.50-58.  
[doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007](http://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007)  
(acessado em 14.07.2019)

**HYSING, M. et al.** “Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study.” In: *BMJ Open*, London, N°5:e006748, 2015.  
[doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748](http://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748)  
(acessado em 15.07.2019)

**MASCHERONI G et al.** *Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age.* Göteborg: Nordicom, 2018. Document PDFe

- Livingstone S. & Byrne J., Parenting in the Digital Age. The Challenges of Parental Responsibility in Comparative Perspective, S. 19-30

- Blum-Ross A. & Livingstone S., The Trouble with “Screen Time” Rules, S. 179-187

- Schubert G. & Eggert, S., “Daddy, Your Mobile is Stupid, you should Put it Away”. Media Education from the Perspective of Professionals in Brazil. Reflecting a Broader “Macho” Culture, S. 147-156

[www.nordicom.gu.se/sv/publikationer/digital-parenting](http://www.nordicom.gu.se/sv/publikationer/digital-parenting)  
(acessado em 23.08.2019)

**OECD.** *What do we know about children and technology?* 2019, 20 pages. Document PDF  
[www.oecd.org/education/ceri/Booklet-21st-century-children.pdf](http://www.oecd.org/education/ceri/Booklet-21st-century-children.pdf)  
(acessado em 15.07.2019)

**ROYANT-PAROLA, S et al.** „Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents.” In : *Encéphale*, Paris, Vol. 44, N°4, 2018, p.321-328.  
[doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009](http://doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009)  
(acessado em 15.07.2019)

**TISSERON, S.** „Kampf dem Missbrauch von Bildschirmen: Kinderärzte an vorderster Front”. In: *Paediatrica*, Vol.29 N°. 4, 2018, S.9-12. Document PDF  
[www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/paediatrica/9-12.pdf](http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/paediatrica/9-12.pdf)  
(acessado em 15.07.2019)

**TISSERON, S.** Grandir avec les écrans «La règle 3-6-9-12». Bruxelles: Yapaka, 2013. (Temps d'arrêt lectures) 57 Pages. Document PDF  
[www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-e-crans-la-regle-3-6-9-12](http://www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-e-crans-la-regle-3-6-9-12)  
(acessado em 15.07.2019)

**TOUITOU, Y. et al.** „Disruption of adolescents' circadian clock: The vicious circle of media use, exposure to light at night, sleep loss and risk behaviors." In: Journal of Physiology-Paris, Paris, Vol.110, N°. 4, 2016, p.467-479.  
[doi.org/10.1016/j.jphysparis.2017.05.001](https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2017.05.001)  
(*acessado em 15.07.2019*)

**STATEC.** Au Luxembourg, 100% des jeunes et 82% des 65 à 74 ans ont un accès internet. Luxembourg, 2019, N°. 12. 4 Pages. Document PDF  
[statistiques.public.lu/catalogue-publications/regards/2019/PDF-12-2019.pdf](https://statistiques.public.lu/catalogue-publications/regards/2019/PDF-12-2019.pdf)  
(*acessado em 22.08.2019*)

**UNICEF.** Children in a Digital World. New York, 2017. 215 pages. Document PDF  
[www.unicef.org/publications/files/SOWC\\_2017\\_ENG\\_WEB.pdf](http://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf)  
(*acessado em 16.07.2019*)

**WOOD, B et al.** „Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression". In: Applied Ergonomics, Vol.44, N°2, 2012, p.237-240.  
<http://doi.org/10.1016/j.apergo.2012.07.008>  
(*acessado em 15.07.2019*)

**ZAMAN B. & NOUWEN M.** Parental controls: advice for parents, researchers and industry. London : EU Kids Online, 2016, 9 pages. Document PDF  
<http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/65388>  
(*acessado em 15.07.2019*)

## SÍTIOS WEB

**Anonym glécksspiller a.s.b.l.** *Computersucht? - Internetsucht?*  
[www.ausgespiilt.lu/pcinternet-sucht.html](http://www.ausgespiilt.lu/pcinternet-sucht.html)  
(*acessado em 10.05.2019*)

**BBC.** *Cbeebies*  
[www.cbeebies.com](http://www.cbeebies.com)  
(*acessado em 18.07.2019*)

**BEE SECURE.** *BEE Filter*  
[www.bee-secure.lu/fr/beefilter](http://www.bee-secure.lu/fr/beefilter)  
(*acessado em 10.05.2019*)  
\_\_\_\_\_. *Publications*  
[www.bee-secure.lu/fr/publications](http://www.bee-secure.lu/fr/publications)  
(*acessado em 10.05.2019*)

\_\_\_\_\_. *Bibi*  
[www.bee.lu](http://www.bee.lu)  
(*acessado em 10.05.2019*)  
\_\_\_\_\_. *News*  
[www.bee-secure.lu/fr/news](http://www.bee-secure.lu/fr/news)  
(*acessado em 10.05.2019*)  
\_\_\_\_\_. *Password*  
[www.bee-secure.lu/fr/passwort](http://www.bee-secure.lu/fr/passwort)  
(*acessado em 10.05.2019*)

\_\_\_\_\_. *Sexting*  
[www.bee-secure.lu/fr/news/quest-ce-que-le-sexting](http://www.bee-secure.lu/fr/news/quest-ce-que-le-sexting)  
(*acessado em 10.05.2019*)

**Better Internet for Kids.** *Positive online content campaign*  
[www.betterinternetforkids.eu/positive-content](http://www.betterinternetforkids.eu/positive-content)  
(*acessado em 10.05.2019*)

**Centre de gestion informatique de l'éducation.** *Stratégie nationale «one2one»*  
<https://portal.education.lu/cgie/INNOVATION/ONEZONE>  
(*acessado em 01.11.2019*)  
\_\_\_\_\_. *Ressources pour une nouvelle pédagogie*  
<https://portal.education.lu/cgie/INNOVATION/ONEZONE/RESSOURCES>  
(*acessado em 01.11.2019*)

**Code Club Luxembourg**  
[www.codeclub.lu](http://www.codeclub.lu)  
(*acessado em 18.07.2019*)

**EduLulu**  
<http://edululu.org>  
(*acessado em 16.01.2020*)

**Habilo Médias.** *Pour parents*  
<http://habilomedias.ca/pour-parents>  
(*acessado em 16.01.2020*)

**La souris grise : L'experte du numérique en famille.** *LE GUIDE DES MEILLEURES APPLICATIONS*  
<http://souris-grise.fr/guide-des-applis>  
(*acessado em 16.01.2020*)

**Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information.** *ESPACE FAMILLES*  
[www.clemi.fr/fr/guide-famille.html](http://www.clemi.fr/fr/guide-famille.html)  
(*acessado em 02.03.2019*)

**Média Animation a.s.b.l.** *123clic.be*  
[www.123clic.be](http://www.123clic.be)  
(*acessado em 16.01.2020*)

**National Sleep Foundation.** *Screen Time and Insomnia: What It Means for Teens*  
[www.sleepfoundation.org/articles/screen-time-and-insomnia-what-it-means-teens](http://www.sleepfoundation.org/articles/screen-time-and-insomnia-what-it-means-teens)  
(acessado em 06/01/2020)

---

**Organisation Mondiale De La Santé.**  
*Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage*  
[www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more](http://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more)  
(acessado em 10/05/2019)

---

*Trouble du jeu vidéo*  
<https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr>  
(acessado em 10/05/2019)

---

*PEGI*  
<https://pegi.info/fr>  
(acessado em 18.07.2019)

---

**Script.** *one2one, programme d'acquisition de tablettes pour les lycées*  
[www.script.lu/lu/activites/innovation/one2one-programme-dacquisition-de-tablettes-pour-les-lycees](http://www.script.lu/lu/activites/innovation/one2one-programme-dacquisition-de-tablettes-pour-les-lycees)  
(acessado em 01/11/2019)

---

**Service National de la Jeunesse.**  
*BEE Creative*  
[www.bee-creative.lu](http://www.bee-creative.lu)  
(acessado em 10/05/2019)

---

**yapaka.be.** *Ecrans*  
<https://www.yapaka.be/thematique/ecrans>  
(acessado em 09.01.2020)

---

**Union nationale des associations familiales.**  
*Mon enfant et les écrans*  
[www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr](http://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr)  
(acessado em 10/11/2019)

---

*Les règles de « ma famille et nos écrans »*  
[www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-regles-de-ma-famille-et-nos-ecrans/](http://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-regles-de-ma-famille-et-nos-ecrans/)  
(acessado em 10/11/2019)

---

# SOPA DE LETRAS: FALAR DOS ECRÃS EM FAMÍLIA É...

Encontre as palavras relacionadas com os ecrãs em família!



S	E	H	P	O	A	C	O	M	P	A	N	H	A	R
R	H	N	D	X	K	H	O	N	Q	V	O	M	M	O
V	E	Z	Q	Q	S	Q	A	P	R	E	N	D	E	R
T	Y	F	S	U	X	V	R	W	F	Q	X	D	Y	B
E	I	W	L	C	A	C	J	M	G	V	Z	O	J	F
Q	H	X	B	E	O	D	O	G	X	A	S	U	O	A
C	U	I	G	R	T	N	R	M	E	N	S	V	G	J
O	D	E	P	K	Y	I	V	A	U	R	D	I	A	U
O	Q	D	S	V	F	F	R	E	R	N	I	R	R	D
P	E	Q	Z	T	D	E	A	O	R	I	I	R	I	A
E	T	M	V	P	I	X	D	B	Y	S	C	C	I	R
R	Q	D	Z	M	I	O	B	U	D	Y	A	N	A	Q
A	Y	L	I	R	P	A	N	J	C	C	J	R	V	R
R	S	P	D	W	J	C	Y	A	T	A	D	T	H	V
P	I	M	X	C	R	P	H	T	R	C	R	P	N	Q

- GERIR
- ACOMPANHAR
- OUVIR
- EDUCAR
- QUESTIONAR

- CONVERSAR
- APRENDER
- COMUNICAR
- JOGAR
- AJUDAR

- REFLETIR
- ENQUADRAR
- COOPERAR

Mais informações em [bee-secure.lu](http://bee-secure.lu)

einfach | digital

Zukunftskompetenze  
fir staark Kanner



**Editeur :**  
**Service national de la jeunesse**  
**(SNJ)**

B.P. 707 · L-2017 Luxembourg

[www.snj.lu](http://www.snj.lu)  
[www.bee-secure.lu](http://www.bee-secure.lu)

BEE SECURE est une initiative gouvernementale du Grand-Duché de Luxembourg, opérée par le Service National de la Jeunesse (SNJ) et le KJT.




Consultez :  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>

ISBN: 978-2-919796-21-2



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse  
Service national de la jeunesse



 Co-financed by the Connecting Europe  
Facility of the European Union

La traduction portugaise de cette publication a été réalisée avec le soutien de :



Embaixada de Portugal em Luxemburgo

Version digitale  
Os ecrãs em família – v.1 - 05.2021

Design gráfico por: Alternatives communication