

# Pais, filhos & tecnologia

Powered by Centro Internet Segura

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



# Índice

**#1 A infância e a parentalidade hoje**

**#2 Crescer com a tecnologia**

**#3 Importância da mediação parental**

**#4 Estilos parentais no uso da Internet**

**#5 Estratégias parentais para regulação do uso da Internet**

**#6 Dicas para Pais, Filhos & Tecnologias**

**#7 Como a Linha Internet Segura pode ajudar**

**#8 Referências**



## #1 A infância e a parentalidade hoje

De que forma tem a tecnologia influenciado a infância? E nas relações entre pais e filhos? Conheça 4 tendências que moldam esta discussão.





**“As crianças estão em vias de extinção”**. A frase é da autoria do psicólogo Eduardo Sá que explica que, na ânsia de darmos às crianças os recursos para que cresçam melhor que nós, “talvez estejamos a “inundá-las” de muitas horas de trabalho e de pouco tempo para brincar”. Este comportamento, explica o autor, pode ter consequências significativas. **“É perigoso que as crianças sejam menos crianças porque aquilo a que chamamos criança representa, tão-só, a saúde humana”**, destaca, sublinhando a “curiosidade com que se vence o medo, a alegria e o júbilo, a capacidade de brincar, a ousadia de imaginar, a confiança, o amor e a esperança”.

Se há diferenças claras entre ser criança hoje e há alguns anos atrás, o mesmo se pode dizer quanto à experiência de ser pai ou mãe. Para os autores **Kim John Payne** e **Lisa M. Ross**, esta mudança é indissociável da evolução tecnológica. Na sua teoria, os autores americanos defendem que **vivemos e, principalmente as nossas crianças, vivem, hoje, “na época do too much [demasiado]”: “demasiadas coisas, demasiadas escolhas, demasiada informação, demasiada velocidade”**.

→ **Para os autores Kim John Payne e Lisa M. Ross, as nossas crianças, vivem, hoje, “na época do too much [demasiado]”: “demasiadas coisas, demasiadas escolhas, demasiada informação, demasiada velocidade”.**





A preocupação sobre o impacto da evolução social e tecnológica na infância e na parentalidade começa hoje, como nunca, a aflorar na mente de diversos autores. Contudo, acima de tudo, este interesse está cada vez mais presente na sociedade civil, com pais e educadores sendo atores de um fenómeno que, se não iniciado, é pelo menos bastante fomentado, pelo incremento das redes sociais e dos fóruns de discussão virtual.

Um olhar rápido pelas redes sociais revela, desde logo, a existência de uma série de grupos de pais e educadores que buscam ativamente alternativas que consideram mais satisfatórias para a educação dos seus filhos. Há, sem dúvida, uma procura por novas realidades mais consonantes com os tempos que se vivem. Alguns pais, por exemplo, tecem críticas ferozes ao sistema de ensino tal como este é entendido e exercido na atualidade em Portugal, mas também um pouco por toda a Europa.

**«Por isso, atualmente, pais e educadores parecem sentir que algo diferente tem de ser feito. O grande desafio parece ser o de encontrar uma alternativa e os pais parecem, ainda, não saber bem qual».**

Antigamente, parecia existir uma espécie de “moral social” inquestionável – um conjunto de normas que reinavam na sociedade e guiavam pais e educadores em relação à Educação. Muitos dos métodos utilizados então são hoje quase unanimemente considerados desastrosos para o desenvolvimento das crianças. Por isso, atualmente, pais e educadores parecem sentir que algo diferente tem de ser feito. O grande desafio parece ser o de encontrar uma alternativa e os pais parecem, ainda, não saber bem qual.

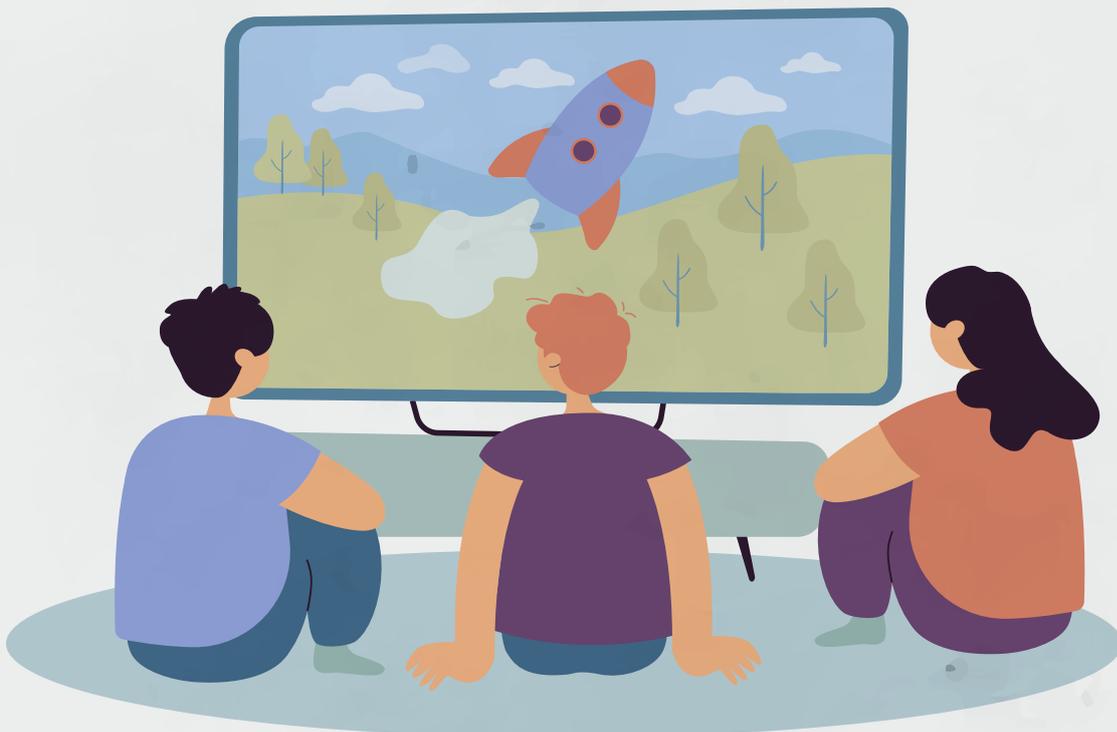
Importa lembrar que atualmente existem quatro aspetos relevantes da infância que são inéditos. Passamos a enunciá-los e a explicar como podem evoluir a partir da situação atual.



## I. O peso das tecnologias na vida das crianças

“Mas a televisão passou muito mais tempo a criar-nos do que tu”, dizia a filha Lisa para o pai, Homer, na série *The Simpsons*. A frase de Lisa é indicativa do paradigma que vivemos – apenas o número de fontes mediáticas se terá diversificado. A presença dos média na vida das crianças, desde muito cedo, é hoje inquestionável.

Ao longo dos últimos anos, o impacto dos média em crianças em idade pré-escolar tem sido estudado e debatido. Cada vez mais, consolida-se a ideia de que cabe aos pais a tarefa de criar uma pré-educação das suas crianças para os média, estabelecendo um “programa” de contacto saudável e progressivo com eles. Enquanto questão social, não é possível prever a totalidade dos desenvolvimentos futuros desta realidade, mas a investigação aponta para alguns resultados.





## **As crianças e os média**

- As crianças até aos 6 anos passam, em média, duas horas diárias “em relação” com os media;
- A ação de ver televisão começa muito mais cedo do que o recomendado por pediatras (2 anos);
- As crianças crescem, atualmente, “imersas” numa realidade mediática;
- Muitos pais têm uma confiança cega no valor educativo dos media;
- As crianças cujos pais têm um controlo mais apertado sobre o número de horas despendido com os media, são as que apresentam maiores índices de gosto pela leitura;
- Ouvir contar histórias é, ainda, uma realidade comum na vida das crianças;
- O uso dos média por parte de crianças até aos seis anos dá-se, maioritariamente, na presença de um adulto.

Qual o impacto deste mundo moderno, necessariamente tecnológico e mediatizado, nas crianças? A questão coloca-se em relação às possíveis consequências de um contacto precoce com estímulos contínuos e de difícil assimilação na vida das crianças – em questões como o desenvolvimento da sua criatividade e das suas competências ao nível da experiência direta. A experiência de um mundo real, que pode ser tocado com as mãos é, obviamente, qualitativamente diferente de um mundo oferecido à criança em ambiente virtual.

Também a questão dos valores e do consumismo desempenham um papel fundamental, uma vez que as vertentes de marketing e publicidade dos diversos média exercem, claramente, uma influência na perceção da criança acerca do mundo e da realidade.



## II. A aversão ao risco

O peso que as novas tecnologias tem vindo a ganhar na vida das crianças está intimamente relacionado com um outro aspeto da infância nos dias de hoje: a relação com o risco. O que faziam antes as crianças, no tempo que não dedicavam à televisão, ao YouTube ou aos videojogos?

Se é um facto que, atualmente, os pais passam mais tempo a cuidar dos seus filhos, é também verdade que esse tempo parece distribuído de uma forma completamente nova e distinta. Esta nova organização do tempo parental está, desde logo, alicerçada na noção de que as crianças devem estar permanentemente em ambientes seguros e protegidos.





**«[A] nova organização do tempo parental está, desde logo, alicerçada na noção de que as crianças devem estar permanentemente em ambientes seguros e protegidos»**

**Esta noção generalizada, embora baseada em ótimas intenções, pode contribuir para que aspetos da infância, como brincar na rua com os vizinhos, sejam hoje praticamente desconhecidos das crianças. Atividades e experiências de que as gerações anteriores de crianças desfrutaram, sem pensarem duas vezes, são agora rotuladas de perturbadoras ou perigosas e os adultos que as permitem são apontados como irresponsáveis.**

Nas escolas, este aspeto torna-se também evidente quando verificamos que o tempo atribuído a certas atividades tem vindo a decrescer. Por exemplo, os tempos de intervalo e os momentos que envolvem interações informais entre alunos são hoje menores, talvez pela possibilidade intrínseca de poderem apresentar desafios. Como resultado da incapacidade de gerir o risco, as escolas acabam por aumentar os momentos e ambientes formais de aprendizagem, desde cada vez mais cedo.



### III. O peso crescente da aprendizagem formal

No que diz respeito à divisão do tempo das crianças (tanto em idade escolar, como em idade pré-escolar), durante a última década, tem-se assistido a uma expansão do tempo passado em ambiente educativo formal. Essa opção extravasa as razões educacionais e assenta em questões de ordem económica.

Como resultado, as orientações têm-se concentrado em padrões mínimos de segurança, com uma ênfase menor na natureza da experiência. Por exemplo, não há exigências regulamentares no sentido de os contextos escolares incluírem espaços exteriores.

→ **Para os educadores, permitir que uma criança desenvolva atividades que possam levar a um ferimento significa assumir eles próprios o risco e, por isso, é natural que exista a necessidade de implementar mecanismos de supervisão e de controlo das suas atividades.**

Autores como Carlos Neto defendem que a aprendizagem formal pode ter custos elevados no desenvolvimento do corpo físico das crianças. O mundo moderno tem levado ao que chama de “analfabetismo motor”.





## IV. A diminuição do contacto com ambientes naturais

A noção de “analfabetismo motor” relaciona-se com um outro conceito, o de *nature deficit disorder* [perturbação de défice de natureza], criado pelo escritor e jornalista norte-americano Richard Louv no seu livro *Last Child in the Woods*.

Este conceito refere-se à referida tendência atual das crianças terem menos contacto com a natureza, podendo resultar numa ampla gama de problemas de comportamento. Louv alega que as causas para o fenómeno incluem o medo dos pais, o acesso restrito a áreas naturais e a atração das crianças pela TV e pelo computador ou outras tecnologia, pois a pesquisa recente tem revelado que a diminuição do número de visitas a parques corresponde a um aumento do consumo de meios eletrónicos por parte das crianças.

Estudos defendem que existem inúmeros benefícios decorrentes de brincar, regularmente, na natureza, entre os quais:

### **Benefícios de atividades na natureza**

- Crianças que brincam regularmente em ambientes naturais mostram mais aptidão motora avançada, incluindo coordenação, equilíbrio, agilidade, e adoecem com menor frequência;
- Crianças que brincam em ambientes naturais desenvolvem, tendencialmente, jogos mais diversificados;
- A exposição a ambientes naturais parece melhorar o desenvolvimento cognitivo das crianças, melhorando as suas habilidades de raciocínio, de consciência e de observação;
- A natureza pode ajudar a absorver o impacto de pressões da vida quotidiana nas crianças e ajudá-las a lidar com a adversidade;
- A interação com a natureza pode, ainda, ajudar as crianças a desenvolver a capacidade de observação e criatividade e a oferecer uma sensação de paz e harmonia com o mundo.



## #2 Crescer com a tecnologia

**Hoje em dia, como é ser criança e crescer com acesso a variados recursos tecnológicos?**





Segundo diversos estudos realizados em Portugal e no mundo, as crianças, hoje em dia, nascem em lares onde proliferam computadores, *smartphones* e *tablets*. Como tal, acabam por ter contato com estes dispositivos cada vez mais jovens, utilizando-os nas suas rotinas diárias.

Os dispositivos móveis *touchscreen* são os mais populares entre as crianças, principalmente, entre as mais jovens, devido à utilização intuitiva, à facilidade de instalação de novas *apps*, bem como devido à sua maior portabilidade e autonomia. Estes dispositivos digitais, em particular os *tablets*, podem ter um papel positivo na melhoria das competências de crianças mais jovens, como por exemplo, competências emergentes de leitura, de escrita e de matemática ou mesmo ao nível da criatividade, expressão ou entretenimento.

**«[Os] dispositivos digitais, em particular os *tablets*, podem ter um papel positivo na melhoria das competências de crianças mais jovens, como por exemplo, competências emergentes de leitura, de escrita e de matemática ou mesmo ao nível da criatividade, expressão ou entretenimento»**

Tem-se verificado um aumento muito significativo do número de aplicações que se definem como “educacionais” e/ou destinadas a crianças, disponíveis gratuitamente ou por um pequeno valor em lojas *online* populares como *Google Play* e *App Store*, e que visam, principalmente, a faixa etária abaixo dos 10 anos. Estima-se que existam atualmente mais de 100.000 *apps* educacionais e, face a esta oferta, cabe aos pais selecionarem e acompanharem a utilização das mesmas pelas crianças quando estas são ainda muito jovens.

Nesse sentido, os pais devem co-utilizar as tecnologias com os seus filhos, refletindo sobre atitudes e utilização segura das mesmas, ou encorajando para a visualização de conteúdos adequados e brincadeiras que potenciem a criatividade que a interação com as tecnologias digitais lhes pode proporcionar.



**Grande parte dos pais associa a noção de “educativo” aos conteúdos trabalhados na escola e às competências desenvolvidas em contexto de educação formal. Nesse sentido, os pais valorizam bastante o desenvolvimento de dimensões como a leitura, a escrita, a matemática, o inglês, a programação, ou a resolução de problemas, sendo que a que menos valorizam é a construção e expressão da identidade.**

Os pais parecem ainda preferir *apps* com conteúdos mais tradicionais, possivelmente associados à sua própria experiência de infância e/ou aos materiais que estão disponíveis nas escolas com maior frequência. Assim, elegem como formatos favoritos **os puzzles, os jogos de construção e os jogos com atividades semelhantes às escolares, nos quais também se englobam os jogos de criação artística.**

## **O papel dos pais**

Outro lado desta realidade é a existência de uma consciência crescente por parte dos pais e cuidadores. Muitos deles referem uma grande preocupação relativa à utilização excessiva de tecnologias digitais móveis, nomeadamente no sentido desta poder conduzir à obesidade, ao vício, à agressão, à introversão ou à ausência de interação social.

O papel dos pais é crucial, mas as dúvidas persistem. Deparam-se com uma realidade sem precedentes. Eles próprios são a primeira geração que contactou com as tecnologias digitais na adolescência e são agora confrontados com uma nova geração que já nasce em lares onde os dispositivos digitais são vários e integrados nas rotinas familiares. Avaliar as *apps* e escolher as mais benéficas para os filhos é apenas o primeiro desafio. O segundo é motivar as crianças a utilizarem-nas, pois as suas preferências nem sempre coincidem com as escolhas efetuadas pelos pais.



## #3 A importância da mediação parental

O que é ser um “bom pai” ou uma “boa mãe” num contexto em que paira o impacto negativo da tecnologia no desenvolvimento?





Em Portugal, regista-se um contraste entre a grande maioria de lares que estão equipados com dispositivos móveis e o número relativamente baixo de pais que declararam, num estudo em 2016, que as crianças têm acesso à Internet (na ordem dos 38%).

Esta dado sugere uma forte intervenção parental e pode estar relacionada com juízos de valor sobre o que é socialmente desejável, nomeadamente a ideia do que constitui ser “bom pai” ou “boa mãe”. Sobretudo, tendo em conta um contexto — em Portugal como noutros países — onde as referências nos média a perigos dos novos ecrãs superam largamente as que destacam as suas potencialidades ou as que equilibram os dois polos.

Pode dar-se também o caso de a pergunta ter sido interpretada pelos pais portugueses com base no conceito tradicional de “ir à Internet”: as formas de aceder comuns antes do *boom* dos ecrãs tácteis e das aplicações com ícones, quando havia um indispensável ato de escrita e manejo de teclado para se entrar num determinado ambiente digital.

**«Hoje, ainda antes de saber ler e escrever, uma criança pode “estar na Internet” entrando por via de ícones que, facilmente, reconhece e associa a um serviço específico»**

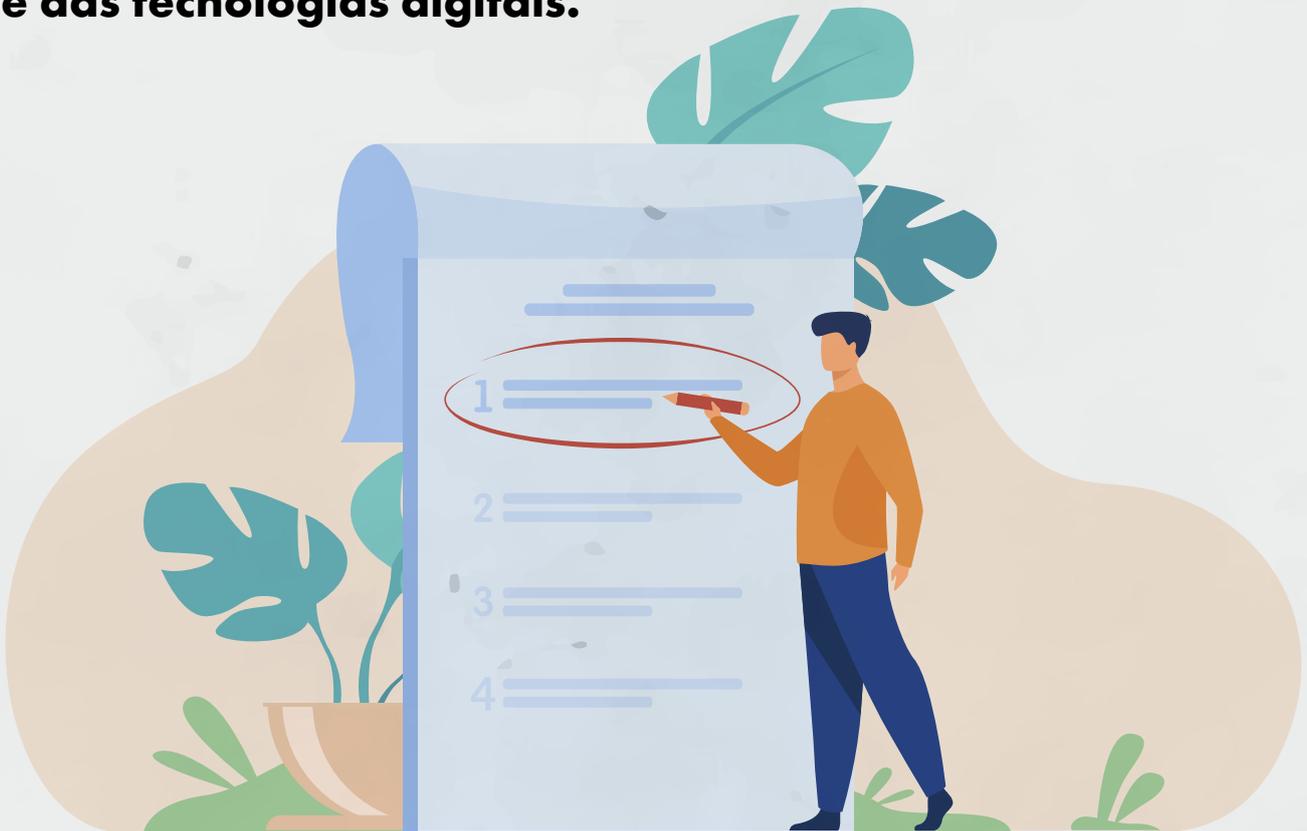
**Hoje, ainda antes de saber ler e escrever, uma criança pode “estar na Internet” entrando por via de ícones que, facilmente, reconhece e associa a um serviço específico.** A crescente porosidade entre o mundo *offline* e o mundo *online* e a facilidade com que se está na rede, quando se vive em lares tecnologicamente equipados, tornam necessária a formulação adequada de perguntas (por exemplo, em vez de perguntar se a criança “usa a Internet”, perguntar se ela faz uso de aplicações como o YouTube).

As crianças surgem muitas vezes como parceiras da mediação parental e, tendo presente a importância de adquirirem competências digitais em ambientes de segurança desde cedo, os resultados dos estudos apontam que não só a idade faz claramente a diferença, mas também que os rapazes parecem beneficiar de uma mediação mais estimuladora do desenvolvimento das suas competências.



## #4 Estilos parentais no uso da Internet

**Conheça os 4 estilos parentais existentes, no que diz respeito ao controlo e afeto face à utilização da Internet e das tecnologias digitais.**



Os estilos parentais no uso da Internet partem de um estudo desenvolvido por Sonia Livingstone e representam o padrão geral de características da interação dos pais com a criança, considerando-se as dimensões do **controlo** (por exemplo, supervisão e regras definidas) e o **afeto** (por exemplo, capacidade de compreensão e suporte).

Como resultado da combinação entre estas duas dimensões, podem ser definidos 4 grandes grupos de estilos parentais. Abaixo poderá verificar em qual dos estilos se enquadra melhor!



## I. Com Autoridade

### (Alto controlo parental e Alto afeto parental)



Os pais com autoridade ou “autoritativos” (*authoritative parenting*) estabelecem regras claras para as atividades *online* dos seus filhos que depois monitorizam, corrigindo comportamentos negativos e reforçando comportamentos positivos. A comunicação entre os pais com autoridade e os seus filhos é clara e aberta, baseada no respeito mútuo. Os pais “autoritativos” interagem com os seus filhos com afeto, compreensão e carinho e atendem em geral às suas necessidades.

## II. Autoritário

### (Alto controlo parental e Baixo afeto parental)



Os pais autoritários (*authoritarian parenting*) são muito rígidos e estabelecem regras de restrição para o uso da Internet, independentemente, de qualquer participação da criança na decisão. Normalmente, os pais autoritários não valorizam muito o diálogo e a autonomia da criança.

## III. Permissivo

### (Baixo controlo parental e Alto afeto parental)



Os pais indulgentes ou permissivos (*permissive parenting*), em oposição aos autoritários, não definem regras ou limites para o uso de Internet pela criança. Normalmente, os pais permissivos são bastante tolerantes, permitindo que seja a criança a definir o seu próprio comportamento e as suas atividades *online*. São afetivos, comunicativos e recetivos à utilização da Internet pelos seus filhos, tendendo a satisfazer os pedidos que a criança faça.

## IV. Laissez-faire

### (Baixo controlo parental e Baixo afeto parental)



Os pais *laissez-faire* (*laissez-faire parenting*), que alguns autores denominam mesmo de negligentes, tendem a não ser nem sensíveis/compreensivos nem exigentes, a respeito do uso da Internet pelos filhos. Frequentemente, estes pais envolvem-se pouco com o uso que os seus filhos fazem da Internet e não acompanham as suas atividades *online*. Enquanto os pais permissivos estão envolvidos na utilização da Internet pelos filhos, os pais negligentes estão frequentemente focados nas suas próprias atividades *online*.



## #5 Estratégias parentais de regulação do uso da Internet

De que forma posso garantir uma estratégia parental equilibrada e positiva, centrada nas mais-valias das tecnologias digitais, evitando os riscos?



Uma parentalidade digital positiva será aquela que respeita os direitos das crianças *online* e as capacita a prosperarem no ambiente digital. Isto enquanto os pais nutrem e orientam os seus filhos por meio de conversas e confiança, oferecendo com regularidade experiências de vida real como alternativa às atividades digitais.

Reunindo recursos e práticas baseadas em evidências de especialistas nesta área, podemos considerar cinco estratégias parentais de regulação do uso da Internet: **comunicação, pensamento crítico, cidadania, continuidade e comunidade.**



## I. Comunicação

A comunicação é a base da educação digital positiva e a abordagem desenvolvida pela *The Parent Zone* (<https://www.parents.parentzone.org.uk/>) sugere um plano para os pais iniciarem uma conversa com os seus filhos. Poderá ser algo como: “Com quem estás a falar *online* (colegas de turma, amigos da mesma cidade / do exterior, estranhos)?”; “O que estás a fazer *online*?”; “A que estás a aceder *online* (tipo de sites, plataformas, etc.)?”; “Quanto tempo achas que ainda vais ficar *online*?”

Ao usar essa abordagem, terá um bom início de conversa que poderá ser estendida para aprofundar outros tópicos. O objetivo básico, claro, é convidar os filhos a partilhar experiências e atividades *online*, em vez de se sentirem face a um interrogatório.





## II. Pensamento crítico

O pensamento crítico é a capacidade de analisar e refletir sobre o que fazer (antes de agir) e é uma habilidade inestimável para pais e filhos. Os pais podem usar essa reflexão mais profunda, para decidir se a sua família precisa de um novo dispositivo, jogo ou aplicação.

Uma vez que os pais decidam afirmativamente e comprem um novo dispositivo, poderão pensar em maneiras de usá-lo com segurança e responsabilidade, procurando formas de maximizar a privacidade e as configurações de proteção de dados, bem como estabelecer quando e por quanto tempo pode ser usado.

Pensar criticamente é um denominador comum na família para a promoção de um desenvolvimento *online* seguro e saudável das crianças e cabe aos pais e educadores darem o exemplo. Se é importante que na família sejam criadas e comunicadas diretrizes digitais de acordo com a dinâmica familiar e comunicadas regularmente aos seus filhos. Também é importante que os seus filhos se sintam à vontade para falar consigo quando/se algo correr mal ou mesmo se estiverem apenas confusos sobre algo que leram ou viram *online*.





### III. Cidadania

Conforme definido pelo “Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania Digital” do Conselho da Europa, pode dizer-se que o conceito de “cidadania digital” se refere a uma **relação competente e positiva com as tecnologias digitais** (criar, trabalhar, partilhar, socializar, investigar, brincar, comunicar e aprender); **participar ativa e responsabilmente** (valores, atitudes, aptidões, conhecimentos) **em comunidades a todos os níveis** (local, nacional, europeu, global) **e em diferentes contextos** (político, económico, social, cultural e intercultural). A noção implica estar envolvido num **processo duplo de aprendizagem ao longo da vida** (em ambientes formais e não formais), defendendo a dignidade e os direitos humanos (<https://rm.coe.int/168093586f>).

O conceito de cidadania digital é uma extensão do que os pais, educadores e escolas já fazem: preparar as crianças para se tornarem cidadãos informados, conectados e capazes de interpretar o mundo ao seu redor. **A componente digital traz essas mesmas noções de cidadania para o ambiente online.**

Enquanto pais e educadores, poderá apoiar a educação para a cidadania digital dos seus filhos envolvendo-se num diálogo sobre cidadania e Internet, ajudando os seus filhos a **equilibrar as implicações sociais e interpessoais do uso da tecnologia online e comunicando regularmente com eles e com a escola**, no sentido de contribuir para o desenvolvimento da sua literacia digital.





## IV. Continuidade

Assim que os pais e educadores comecem a promover este tipo de conversas com os seus filhos, é necessário continuar a comunicação, mesmo quando o assunto se torna incómodo. O conselho da *Better Internet for Kids* (<https://www.betterinternetforkids.eu/>) enfatiza que o envolvimento contínuo, o apoio e o diálogo podem contribuir para a forma de como as crianças lidam com os desafios *online*. A conversa em família leva a uma importante troca de ideias e compreensão dos desafios e benefícios da Internet.

Os pais e familiares que têm conversas regulares e abertas podem aprender uns com os outros. Os filhos devem saber que podem contar com a família para obter apoio, ouvir e trocar pontos de vista e opiniões. É possível fazer uso de qualquer tipo de tempo informal com a família (no carro, enquanto faz a limpeza, prepara o jantar ou numa caminhada) para se envolver em conversas sobre o mundo *online* dos seus filhos.





## V. Comunidade

As comunidades fornecem apoio às famílias, permitindo que pais e educadores interajam e compartilhem as suas experiências. E com o mundo *online* em constante evolução, uma comunidade que segue as tendências e reúne conhecimento coletivo pode ser vital para partilhar informações pertinentes e oportunas para todos.

Pode encontrar uma comunidade de apoio na sua cidade ou bairro, entre pais de colegas da escola ou mesmo comunidades de pais *online*. O único requisito é que, seja qual for a comunidade da qual participe, ela deve fornecer oportunidades de se conectar regularmente, de alcançar objetivos comuns, de partilhar as melhores práticas e, em geral, de se sentir seguro e confiante nas abordagens criadas coletivamente ou nas soluções encontradas para o seu problema individual.





## #6 Dicas para Pais, Filhos & Tecnologias

**Conheça alguns conselhos que podem facilitar a mediação da relação das crianças com a tecnologia.**

Genericamente, podemos enunciar alguns desafios comuns no ambiente digital e quais as estratégias parentais digitais positivas a aplicar a diferentes questões, aplicações ou tecnologias. Aqui falamos brevemente das **redes sociais, tablets e smartphones, jogos online e tempo passado online.**





## I. Redes Sociais

As redes sociais conectam crianças e jovens de forma e em números sem precedentes: podem partilhar vídeos, imagens e outros conteúdos criativos; podem relacionar-se com outras pessoas com base nos seus interesses, valores e ideais comuns; podem ter diálogos interativos e aprimorar amizades e relacionamentos.

Nesse sentido, as redes sociais podem desempenhar um papel vital na vida social e criativa das crianças e ser uma extensão complementar positiva das suas interações face a face. Contudo, também podem representar riscos, como o excesso de partilhas, visualização de imagens inadequadas, ou em casos de *cyberbullying*, *grooming*, *sexting* e muito mais.

Os pais podem orientar as crianças para o uso responsável destas plataformas, por forma a que possam reconhecer os riscos e navegar em segurança. Desta forma, podem ensinar os seus filhos a agir como cidadãos digitais responsáveis, a comportar-se com respeito nas redes sociais e aprender a fazer a diferença entre amigos *online* e amigos da vida real.

### **O que pode fazer:**

- Determine se a rede social é apropriada para a idade do seu filho;
- Oriente o seu filho para um uso adequado, em vez de fazer restrições diretas, para que ele possa aprender consigo;
- Verifique as configurações de privacidade e localização e certifique-se de que as configurações não permitem o acesso a imagens e vídeos pessoais;
- Faça o seu filho entender que as pessoas com quem interage, exclusivamente, *online* nem sempre são confiáveis;
- Reforce a importância de não partilhar informações de identificação pessoal;
- Certifique-se de que o seu filho tem outros adultos de confiança com quem conversar.



## II. Tablets e smartphones

Muitas crianças utilizam *tablets* e *smartphones* diariamente e daí podem advir alguns riscos como a exposição excessiva ao ecrã e tempo gasto em atividades diversas *online* até ao envolvimento em fenómenos como o *cyberbullying*.

Mais uma vez, é fundamental uma comunicação aberta e contínua, para definir limites e diretrizes digitais que funcionem melhor para a sua família. Os pais poderão apoiar os seus filhos na utilização dos *tablets* e *smartphones* de forma responsável e reduzir, assim, situações de risco.

### O que pode fazer:

- Converse com os seus filhos sobre como ou com que frequência utilizam os *tablets* e *smartphones*, mesmo que por vezes desconfortáveis, são necessárias para orientar;
- Certifique-se de que os seus filhos se sentem confiantes para falar consigo ou outro adulto de confiança se algo sério acontecer;
- Se ainda não deu ao seu filho um *smartphone* ou *tablet*, use o seu pensamento crítico e equacione se o dispositivo é mesmo necessário tendo em consideração a sua idade e nível de responsabilidade;
- Se já deu um *smartphone* ou *tablet* ao seu filho, pesquise as configurações parentais e outros recursos para que o possa orientar na sua utilização responsável e segura.





### III. Jogos online

Os jogos *online* podem ser empolgantes, motivadores e educativos. São vários os benefícios de jogar, incluindo o pensamento crítico, a colaboração, a formulação de estratégia, a criatividade, etc. Não obstante, podem desencadear consequências como por exemplo tempo excessivo de ecrã, relacionamentos com desconhecidos através do recurso ao chat, utilização indevida de cartões associados ao jogo através da aquisição de acessórios ou outros bens e níveis de ansiedade elevados devido à natureza competitiva do jogo.

#### O que pode fazer:

- Eduque-se sobre o jogo e jogue com os seus filhos, para que possa formar as suas próprias opiniões sobre o mesmo;
- Pesquise recursos confiáveis sobre os jogos ou pergunte a outros pais;
- Fale com os seus filhos sobre os riscos associados aos jogos *online*;
- Estabeleça regras básicas, como nunca partilhar nenhuma informação pessoal e apenas comunicar com pessoas que conhecem no mundo real, sempre que possível;
- Dependendo da idade e maturidade do seu filho, desative o recurso ao chat e equacione a necessidade de ativar qualquer tipo de controlo parental.





## IV. Tempo passado *online*

O tempo passado *online* é definido como qualquer momento em que o seu filho está em frente a um ecrã, seja um *smartphone*, *tablet*, consola de jogos, televisão ou computador. Embora as crianças se divirtam e se sintam atraídas pelos ecrãs, a noção de tempo é problemática, dado que não existe um consenso entre especialistas sobre o que de facto acontece às crianças enquanto os visionam. A pesquisa não é conclusiva sobre os seus efeitos no desenvolvimento infantil: física, emocional e psicologicamente. A definição do que é “demais” dependerá de diferentes fatores, como a idade, a finalidade do uso e a sensibilidade de cada criança.

### O que pode fazer:

- Encontre conteúdo de qualidade;
- Elabore as regras para e com a sua família e envolva os seus filhos na discussão;
- Explique as suas expectativas sobre o tempo que o seu filho passa em interação com os ecrãs e as consequências pelo não respeito dos limites definidos;
- Seja flexível face ao tempo e atividades *online* — o tempo *online* necessário para a escola não deve impedir que as crianças também tenham tempo para atividades sociais e de lazer.





## #7 Como a Linha Internet Segura pode ajudar?

### Saiba de que forma pode contar com o apoio da Linha Internet Segura para esclarecimento de dúvidas.

A Linha Internet Segura é um serviço gratuito do Centro Internet Segura que tem como missão prestar atendimento telefónico a todos os que tenham questões sobre o uso de plataformas e tecnologias *online*, incluindo os pais.

Alguns exemplos de casos recebidos por esta linha dizem respeito a casos de cyberbullying, burlas (comerciais ou pessoais), divulgação não consensual de imagens e difamações ou injúrias *online*. Outros casos cuja incidência tem vindo a aumentar dizem respeito a *sextortion* ou *revenge porn*.

→ **A Linha Internet Segura está disponível das 8h00 às 22h00, de forma gratuita, através do número 800 21 90 90 ou do email [linhainternetsegura@apav.pt](mailto:linhainternetsegura@apav.pt)**

Para além do atendimento confidencial e anónimo prestado através deste canal, o site do Centro Internet Segura disponibiliza um formulário de denúncia anónima de material de abuso sexual de menores, discurso de ódio ou incitamento à violência, racismo e/ou xenofobia que pode ser encontrado [aqui](#).





## #8 Referências

- BUCKINGHAM, David. *After the death of childhood: Growing up in the age of electronic media*. Cambridge: Polity Press, 2000.
- DIAS, Patricia; Brito Rita. *hAPPy KIDS - Aplicações seguras e benéficas para crianças felizes – Perspectiva dos Pais*. Lisboa: Centro de Estudos de Comunicação e Cultura da Universidade Católica Portuguesa de Lisboa, 2018. [Download do PDF](#)
- GILL, Tim. *Sem medo – crescer numa sociedade com aversão ao risco*. Parede: Principia, 2010.
- LIVINGSTONE, Sonia. *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children’s Lives*. Oxford: University Press, 2020.
- LOUV, Richard. *Last child in the woods: saving our children from nature-deficit Disorder*. North Carolina: Algonquin Books of Chapel Hill, 2008.
- Manual ParentNets. [Manual online](#)
- MILOVIDOV, Elizabeth. *Parenting in the Digital Age - Positive parenting strategies for different scenarios*. Estrasburgo: Council of Europe, 2020. [Download do PDF](#)
- NETO, Carlos. *Jogo & Desenvolvimento da Criança*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 2003.
- PAYNE, Kim John; ROSS, Lisa M. *Simplicity parenting: Using the extraordinary power of less to raise calmer, happier and more secure kids*. Ballantine Books, 2010
- PINTO, Manuel (coord.). *Educação para os media em Portugal: Experiências, actores e contextos*, Lisboa: ERC, 2011. [Download do PDF](#)
- PONTE, Cristina (coord.). *EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da Internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos)*. Lisboa: FCSH da Universidade Nova de Lisboa, 2019. [Download do PDF](#)
- SÁ, Eduardo. *Hoje não vou à Escola*. Alfragide: Lua de Papel, 2014.

## **FICHA TÉCNICA**

Título: Pais, filhos & tecnologia  
Autor: CIS – Centro de Sensibilização  
Edição e Design: FORUM ESTUDANTE

1ª edição: Setembro de 2021

Morada: Rua da Junqueira 69,  
1300-342 Lisboa

[internetsegura@cncs.gov.pt](mailto:internetsegura@cncs.gov.pt)

O Centro Internet Segura tem como missão promover a utilização segura, saudável e consciente da Internet, bem como contribuir para o desenvolvimento de competências que potenciem uma cidadania digital mais informada e inclusiva. Deste modo, ao longo dos anos tem desenvolvido recursos e conteúdos que visam esclarecer o público em geral sobre as tendências e comportamentos online, estando disponíveis para consulta e download no website: [www.internetsegura.pt](http://www.internetsegura.pt)

