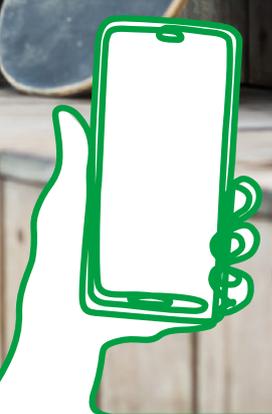




GUIA DO PROFESSOR ENDING

ICT & Early School Leaving. Developing a New Methodology to Empower Children in Digital Wellbeing and Critical Thinking



COORDENAÇÃO TÉCNICA:

Fundación MAPFRE

Alicia Rodríguez Díaz y Javier Bravo García

Policía Nacional: Unidad Central de Participación Ciudadana

Stiftung Digitale Chancen: Sandra Liebender

PantallasAmigas: Jorge Flores

CEI-ISCAP, Politécnico do Porto: Clara Sarmento e Luciana Oliveira

COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Alicia Rodríguez Díaz y Javier Bravo García

Edição: Míriam López

Projeto e layout: Cyan, Proyectos Editoriales, S.A.

Fotografias: shutterstock.com

© Policía Nacional

© Stiftung Digitale Chancen

© PantallasAmigas

© CEI-ISCAP, Politécnico do Porto

© Fundación MAPFRE

Paseo de Recoletos, 23. 28004 Madrid (España)

www.endingproject.eu

Guia do professor. Ending.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição-Compartilha Igual 4.0 Internacional.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	5
1. ANÁLISE LEGISLATIVA COMPARATIVA	13
2. ABUSO DAS TIC. SAÚDE E BEM-ESTAR	17
2.1. Identificação de sintomas físicos	18
2.2. Identificação de sintomas psicológicos da utilização indevida das TIC (uso, abuso e dependência)	24
2.2.1. Situações de conflito	27
2.2.2. Aconselhamento para a ação escolar. Prevenção do vício das TIC	32
Atividade na aula	35
3. UTILIZAÇÃO INDEVIDA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS LIGADAS	37
3.1. Alguns comportamentos errados no uso das TIC.	37
3.1.1. Ameaças, coerção, insultos, calúnias	38
3.1.2. Danos relacionados com computadores	38
3.1.3. Crimes infracções de propriedade intelectual	39
3.1.4. Ciber-violência baseada no género	39
3.2. Discurso de ódio	40
3.3. Sobre-exposição	41
3.4. Desafios virais inapropriados	42
3.5. Dicas para a ação escolar	44
3.5.1. Guia de ação para professores.	44
3.5.2. Exemplos de estratégias de ação	45
Atividade na aula	47
4. CYBERBULLYING E SEGURANÇA	51
4.1. O que é o cyberbullying?	51
4.2. Identificação de sintomas de cyberbullying	54
4.2.1. Na criança autora de cyberbullying	54
4.2.2. Na criança vítima de cyberbullying	54
4.2.3. Testemunhas	55
4.3. Situações de conflito	56

4.4. Outras situações de risco para as crianças	58
4.4.1. Grooming	58
4.4.2. <i>Sexting</i>	60
4.4.3. Sextortion	60
4.4.4. Suplantação de identidade	61
4.4.5. Conteúdo inapropriado	62
4.5. Directrizes para a transmissão a menores	64
4.6. Aconselhamento para acções escolares relacionadas com o cyberbullying e outros comportamentos de risco	66
4.6.1. Directrizes de ação a serem seguidas pelos professores	66
4.6.2. Exemplos de estratégias de ação	68
Atividade na aula	69
5. DESINFORMAÇÃO E PENSAMENTO CRÍTICO	75
5.1. O que pode ser considerado desinformação?	75
5.2. Riscos e consequências da desinformação	77
5.3. Literacia dos Media e da Informação	78
5.4. Pensamento crítico	79
5.5. Enviesamentos e emoções.	82
5.6. Filtros de bolhas e câmaras de eco	84
5.7. Estratégias para combater a desinformação	85
5.8. Dez passos contra a desinformação	89
Atividade na aula	90
6. CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA.	93
6.1. Apresentação.	93
6.2. História da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança	95
6.3. Sobre a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança	96
6.3.1. Estrutura da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança	96
6.3.2. Princípios orientadores da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança	97
6.4. Os direitos das crianças num mundo digital	98
6.5. Os direitos das crianças no trabalho pedagógico	105
6.6. Referências e materiais.	106
Atividade na aula	107
BIBLIOGRAFIA	121

INTRODUÇÃO

O abandono escolar é um dos problemas mais graves que o sistema educativo tem vindo a enfrentar há anos nos diferentes países da União Europeia. Entre os factores que actualmente têm maior impacto no abandono escolar estão os relacionados com a má utilização das novas tecnologias e os riscos associados à exposição a um ambiente digital a que as crianças e adolescentes, desde pouca idade estão sujeitos.

A missão do projecto ENDING é desenvolver uma metodologia inovadora baseada na participação ativa dos jovens que lhes permita identificar, compreender e superar os desafios que as novas tecnologias representam para o seu desenvolvimento pessoal e académico. Terminar com o abandono escolar e desenvolver competências para usar os recursos digitais com conhecimento e pensamento crítico é fundamental para o futuro dos nossos adolescentes e, portanto, este é o quadro de ação em que o projecto ENDING está circunscrito.

Este guia para professores foi desenvolvido como o primeiro resultado intelectual do projecto, com base na experiência em múltiplas áreas reunidas pelas cinco entidades participantes no ENDING.

O abandono escolar está associado a muitos factores, incluindo o baixo desempenho académico, que está cada vez mais ligado ao uso abusivo da Internet, e aos problemas decorrentes dessas acções, que afectam o clima escolar e comprometem o desenvolvimento das crianças e jovens. Este guia apresenta algumas ferramentas sobre temas fundamentais para a construção de uma cidadania digital, sempre na perspectiva de promoção dos direitos das crianças, com ênfase no pensamento crítico e na literacia mediática e digital, que são fundamentais para o desenvolvimento autónomo e consciente dos estudantes.

O Consórcio ENDING



Cinco instituições líderes na Europa uniram forças para desenvolver este projecto, que propõe uma abordagem inovadora e multidisciplinar aos factores que, no campo das novas tecnologias, influenciam o abandono escolar precoce.

Fundación MAPFRE



Com mais de 45 anos de experiência, reconhecidos como uma referência global pelo empenho no bem-estar e progresso social das pessoas é uma instituição sem fins lucrativos criada pela MAPFRE. A Fundación MAPFRE tem como missão contribuir para melhorar a qualidade de vida das pessoas e o progresso da sociedade através de programas e atividades internacionais.

Promove a educação abrangente das pessoas, especialmente crianças e jovens de comunidades desfavorecidas, com o objectivo de alcançar uma sociedade melhor. Para este fim, trabalham em parceria

com organizações locais em projetos de apoio à nutrição, saúde, educação e acesso ao mercado de trabalho.

Na área da Promoção da Saúde, trabalha para melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas através da prevenção de doenças relacionadas com o estilo de vida. Trabalha em colaboração com administrações públicas, instituições educativas e sociedades científicas com o objectivo de promover estilos de vida saudáveis. Procura abranger pessoas de todas as idades, através da implementação de programas educativos nas escolas, iniciativas de promoção da saúde no local de trabalho e atividades destinadas às famílias.

Policía Nacional

A Polícia Nacional tem as suas origens em 1824. Desde então, tem vindo a crescer até 1986, quando se tornou a força policial atualizada e especializada que é hoje. Com jurisdição sobre todo o território espanhol, é composto por quase 70.000 agentes.

Dentro da Sede de Segurança Cidadã da Polícia Nacional, encontra-se a Unidade Central de Participação Cidadã. O seu principal objectivo é gerir as relações entre os cidadãos e a Polícia Nacional, assim como promover, controlar e avaliar ações preventivas através da coordenação dos seus serviços de policiamento comunitário distribuídos por toda a Espanha, excepto na Catalunha e no País Basco.

Além disso, outro objetivo principal é promover a implementação de planos de prevenção para grupos vulneráveis na sociedade. Um dos planos de prevenção estruturados pela Unidade Central de Participação Cidadã é o “Plano Director para a Coexistência e Melhoria da

Segurança nas Escolas e seu Ambiente”, que é responsável pela proteção de crianças e jovens através da prevenção de qualquer tipo de risco que possa afectar menores, tais como os relacionados com a Internet, através, entre outras ações, de atividades educativas e informativas.

Stiftung Digitale Chancen

Desde a sua criação em 2002, a Stiftung Digitale Chancen tem vindo a investigar o impacto social da digitalização, a realizar campanhas em prol da igualdade de acesso à Internet para todos e a promover a literacia digital.

Os seus objectivos são a inclusão digital de todos os grupos sociais e a luta contra a fractura digital. A Stiftung Digitale Chancen trabalha em cooperação com parceiros públicos e privados e com organizações da sociedade civil, em projetos financiados por programas federais e europeus, bem como pelas empresas. A fundação trabalha sob o patrocínio do Ministério Federal de Economia e Energia e do Ministério Federal Alemão para Assuntos de Família, Terceira Idade, Mulheres e Juventude. As principais organizações da sociedade civil alemã estão representadas no conselho consultivo.

As suas linhas de ação estão centradas:

- Sociedade digital: a digitalização está a moldar a nossa vida quotidiana em muitos aspectos e tem um enorme impacto nas relações sociais. Este desenvolvimento precisa de ser pesquisado, modelado e contextualizado.
- Inclusão digital: A falta de acesso e de competências para uma utilização competente dos recursos digitais pode causar ou aumentar

as disparidades sociais. A fundação permite e promove a inclusão digital de todas as pessoas.

- Competência digital: Um pré-requisito vital para a inclusão digital é a competência digital. A formação deve ser ministrada de forma orientada para o grupo-alvo através de formatos inovadores.

CEI-ISCAP (Politécnico do Porto)



O Politécnico do Porto é o maior e um dos institutos politécnicos mais dinâmicos de Portugal, integra oito Escolas distribuídas por três campi, onde diariamente estudam, investigam, ensinam e inovam milhares de pessoas. O Politécnico do Porto tem por missão a formação de cidadãos socialmente responsáveis, que usam o seu conhecimento em benefício da sociedade, contribuindo para a construção de um mundo melhor. Assume responsabilidade social perante a comunidade e a sociedade, dentro de um quadro internacional de referência e excelência.

O Centro de Estudos Interculturais (CEI) está localizado na Escola de Negócios do P. Porto (ISCAP-P. Porto). O ISCAP tem experiência em inovação na aprendizagem, criatividade e e-learning, melhorando constantemente os métodos de ensino através da utilização de tecnologias.

Desenvolve investigação aplicada e fundamental, cooperando com outras instituições nacionais e internacionais em projetos científicos, técnicos e culturais. A designação e os objetivos do CEI abrangem todo o campo interdisciplinar gerado pela investigação, oportunidades de intercâmbio, eventos científicos e projectos editoriais que a equipa criou ao longo dos anos dentro das principais linhas de investigação do CEI: teorias e práticas interculturais, comunicação intercultural e negócios interculturais.

A equipa do CEI é composta por mais de 50 investigadores e professores do ISCAP-P.Porto e de outras instituições nacionais e internacionais, e é apoiada por um conselho consultivo de renome. O CEI acolhe e supervisiona master classes, conferências, seminários, dois cursos de pós-graduação –em Recursos Culturais para Empresas e em Ciência, Empreendedorismo e Inovação– e dois programas de mestrado –em Estudos Interculturais para Negócios e em Tradução Especializada e Interpretação– com o apoio de uma biblioteca especializada e várias bases de dados de acesso aberto.

O CEI tem participado em inúmeras conferências e publicações nacionais e internacionais, em projetos de investigação financiados e dinamizou a publicação de dezenas de edições científicas, no vasto campo dos estudos interculturais.

PantallasAmigas



PantallasAmigas surgiu das oportunidades que as TIC oferecem às crianças e da necessidade de elas crescerem de forma integral, segura e saudável. O lema de PantallasAmigas é “Por uma utilização segura e saudável das tecnologias de comunicação e por uma cidadania digital responsável”, iniciativa que tem vindo a trabalhar para a promoção, participação e proteção de crianças e adolescentes na Internet e no uso das tecnologias online desde 2004. A criação de recursos educativos e o trabalho de sensibilização, divulgação e investigação são as suas principais atividades, com especial ênfase nas questões de cyberbullying, aliciamento, sexting, violência digital contra as mulheres, pensamento crítico e privacidade. As suas características incluem a utilização estratégica da comunicação educativa, o desenvolvimento de competências, a promoção de valores universais e a aplicação de métodos inovadores.

PantallasAmigas trabalha diariamente em centros educativos, em contacto directo com estudantes e com a comunidade educativa, promovendo diferentes aspectos relacionados com o bem-estar digital e a literacia mediática digital entre crianças e adolescentes. Tem abordado numerosos programas relacionados com a utilização e utilização excessiva de telemóveis, jogos de vídeo e outros dispositivos conectados, bem como o desenvolvimento de capacidades de pensamento crítico. Além disso, desenvolve Cibermanagers, um programa permanente baseado na aprendizagem entre pares e estratégias de aprendizagem de serviços com enfoque na promoção da coexistência, cidadania e saúde digital. O programa Cibermanagers é uma metodologia pioneira que PantallasAmigas lançou pela primeira vez em Janeiro de 2010, que combina duas metodologias amplamente comprovadas - aprendizagem de serviços e formação peer-to-peer - e coloca os adolescentes no centro da intervenção.



1. ANÁLISE LEGISLATIVA COMPARATIVA

Policía Nacional

Tendo em conta o quadro europeu e nacional em que o projecto ENDING tem lugar, consideramos útil incluir no início deste guia do professor uma breve análise comparativa da legislação relativa à idade mínima para utilização da Internet por menores na Alemanha, Espanha e Portugal.

Alemanha

Na Alemanha, tal como em Espanha, a idade mínima de responsabilidade criminal é de 14 anos, de acordo com a Secção 19 do Código Penal Alemão (Strafgesetzbuch, vom 15. Mai 1871).

De acordo com as Secções 1 e 3 da Lei de Protecção de Menores, se um menor que tenha atingido a idade de 14 anos, mas ainda não tenha atingido a idade de 18¹ anos cometer uma infracção penal,

¹ O direito penal juvenil alemão é também aplicável ao chamado “Heranwachsende” (jovens adultos), definido como pessoas que, no momento da prática do crime, tenham atingido a idade de 18 mas ainda não 21 anos, de acordo com a secção 1 da Lei de Protecção da Juventude (“Jugendgerichtsgesetz vom 11. Dezember 1974”).

aplica-se a seguinte regra, desde que o menor tenha atingido um grau de maturidade moral e intelectual suficiente para lhe permitir compreender a ilegalidade do acto e comportar-se de acordo com este entendimento. Uma série de medidas pode ser imposta aos menores responsáveis, tais como: cursos de formação, serviço comunitário, evitar o contacto com certas pessoas ou lugares, e até mesmo o confinamento num centro fechado por um máximo de dez anos.

Finalmente, no caso de uma pessoa com menos de 14 anos de idade cometer uma infracção penal não estará sujeita a qualquer responsabilidade penal.

Espanha

Segundo o artigo 19º do Código Penal espanhol (Lei Orgânica 10/1995 de 23 de Novembro de 1995), “os menores de 18 anos de idade não serão criminalmente responsáveis nos termos deste código. Quando um menor dessa idade comete um ato criminoso, pode ser responsável em conformidade com as disposições da lei que regula a responsabilidade criminal do menor”. De acordo com o Artigo 1.1 da Lei Orgânica 5/2000, de 12 de Janeiro, que regula a responsabilidade criminal dos menores: “Esta lei aplica-se a responsabilizar pessoas com mais de 14 anos e menos de 18² anos de idade pela prática de atos classificados como crimes ou contravenções no Código Penal ou em leis penais especiais”.

2 De acordo com o Artigo 69 do Código Penal espanhol: “Se uma pessoa com mais de 18 anos e menos de 21 anos comete uma infracção penal, as disposições da lei que regula a responsabilidade penal dos menores podem ser aplicadas nos casos e com os requisitos aí estabelecidos”. Não obstante o acima exposto, o regime inicialmente previsto para esta faixa etária na Lei Orgânica 5/2000 já não é aplicável, dado que foi abolido pela Lei Orgânica 8/2006.

Consequentemente, a idade mínima de responsabilidade criminal é de 14 anos. Se uma pessoa com mais de 14 e menos de 18 anos comete uma infracção penal, será responsabilizada de acordo com as disposições do direito penal acima mencionado, que contém uma série de medidas a serem impostas em função da gravidade da infracção cometida (desde o serviço comunitário até à prisão em regime fechado por um máximo de oito anos).

Se o infractor for menor de 14 anos, aplicam-se as disposições das normas sobre a protecção de menores previstas no Código Civil (art. 3º da Lei Orgânica 5/2000, de 12 de Janeiro, que regula a responsabilidade penal dos menores). As crianças menores de 14 anos não têm a maturidade necessária para avaliar e ser motivadas por regras penais e para compreender as suas consequências.

Portugal

De acordo com o artigo 19º do Código Penal Português (Decreto-Lei nº 48/95 de 15 de Março): “Os menores de 16 anos de idade não são criminalmente responsáveis”. Por conseguinte, as pessoas com menos de 16 anos de idade não serão responsabilizadas de acordo com esta regra, uma vez que não são capazes de compreender a ilegalidade dos seus actos.

Segundo o artigo 1º da Lei Tutelar Educativa (Lei n.º 166/99 de 14 de Setembro): “A prática, por um menor com idade compreendida entre os 12 e 16 anos de idade, de facto pela lei como crime dá lugar à aplicação de medida tutelar educativa em conformidade com as disposições da presente lei”. Entre estas medidas tutelares educacionais, podemos destacar a implementação de programas de formação, o tratamento da dependência do álcool ou substâncias, ou mesmo

internamento num centro, por um período máximo de três anos, a fim de interiorizar os valores que permitem à pessoa governar a sua vida de uma forma social e legalmente responsável, como indicado no artigo 17.º da Lei acima mencionada.

Finalmente, as pessoas com menos de 12 anos de idade que cometem uma infracção são consideradas vítimas e não perpetradores ou infractores.

2. ABUSO DAS TIC. SAÚDE E BEM-ESTAR

Fundación MAPFRE

As tecnologias de informação e comunicação (TIC) são todas aquelas ferramentas e programas que processam, gerem, transmitem e partilham informação através de suportes tecnológicos. Embora as TIC variem desde as clássicas como a rádio e televisão até às novas tecnologias centradas fundamentalmente na Internet e em todos os dispositivos eletrônicos ligados à rede, é a estas últimas que nos referiremos como TIC.

As TIC fazem parte das nossas vidas, facilitando a vida quotidiana e as relações interpessoais. É importante saber como utilizá-los corretamente e os perigos da sua má utilização para a saúde. Um dos riscos envolvidos na má utilização das TIC é o abandono da escola. Em muitos casos, os jovens passam tempo longe dos estudos em atividades de lazer na Internet, diminuindo o seu desempenho educativo.

Desde o aparecimento das TIC, surgiram diferentes patologias que afetam tanto a saúde física como mental das pessoas que, através do uso indevido ou da dependência, passam muitas horas em frente de dispositivos de ecrã (computadores, telemóveis, tablets, consolas,

etc.). Embora a utilização das TIC oferece numerosos benefícios, não se deve esquecer dos perigos que representam para a saúde, especialmente nos adolescentes, que constituem o grupo etário mais em risco. Por conseguinte, estes perigos devem ser conhecidos a fim de os prevenir.

2.1. Identificação de sintomas físicos

O uso contínuo, excessivo e ininterrupto dos dispositivos, bem como os maus hábitos que geram, podem estar na origem de alguns problemas que comprometem a saúde física das crianças e jovens. Dependendo do órgão ou sistema de órgãos afectados, podem distinguir-se diferentes problemas, que apresentam os seguintes sintomas:



Problemas de ligamentos

- *Síndrome de Quervain*: Tendinite/tenossinovite do músculo extensor do polegar, ou “polegar do jogador” causado por movimentos repetidos do polegar, que leva à inflamação e dor nos tendões que a ele se ligam.
- *Tendinite do músculo flexor dos dedos ou dedo em gatilho*: o dedo fica preso no seu movimento de flexão devido à inflamação crónica dos tendões.
- *Epicondilite lateral (“cotovelo de tenista”)*: inflamação dolorosa da inserção do tendão no osso na zona externa do cotovelo causada pelo uso incorrecto do rato ao não apoiar os pulsos sobre a mesa e manter os braços afastados do corpo ou pelo uso de consola e controladores de jogo que simulam movimentos desportivos.
- *Síndrome da Coifa dos rotadores*: causada pela inflamação ou ruptura dos tendões e músculos da bainha dos rotadores do ombro.

Quando o tendão esfrega entre a cabeça do úmero e o arco acromial durante movimentos repetidos de elevação do ombro em situações em que há uma ergonomia deficiente.



Recomendações: evitar sessões longas sem descanso; praticar exercícios de alongamento dos músculos e tendões que afetam os dedos, punhos, cotovelos e articulações dos ombros; e utilizar dispositivos confortáveis e ergonômicos que evitem forçar movimentos. Se uma lesão já estiver presente, a atividade deve ser interrompida e um profissional de saúde deve ser consultado para avaliação e tratamento (Guía de Fisioterapia, 2020).



Problemas do sistema osteomuscular

- *Cervicalgias*: dores no pescoço, geralmente causadas por posturas forçadas com o uso de uma postura que faz o pescoço avançar sobre os ombros ou dobrar o pescoço para a frente para usar um telemóvel, pastilha ou computador portátil ao nível das pernas, etc.
- *Dorsalgias e lombalgias*: dores médias e lombares causadas por posturas deficientes de flexão sustentada sem apoio dorsolombar adequado.
- *Artrose precoce nos dedos*: as articulações dos dedos que manipulam os dispositivos podem sofrer centenas de movimentos por minuto, sujeitando a articulação a inchaço e desgaste precoce das articulações. Um dedo particularmente sobrecarregado é o polegar, cuja base está sujeita a osteoartrose precoce (“BlackBerry finger”).
- *Trauma e acidentes*: devido à utilização de dispositivos, geralmente telemóveis, enquanto se caminha na cidade ou se conduz um carro.



Recomendações: evitar posturas incómodas adoptando uma ergonomia adequada em frente dos ecrãs; evitar longos períodos de tempo sem descanso; praticar exercícios de alongamento e fortalecimento dos músculos que envolvem a coluna vertebral; não utilizar telemóveis que nos distraiam de outras ações que requeiram a nossa atenção, tais como caminhar e atravessar ruas ou conduzir veículos.



Problemas do sistema nervoso

- *Síndrome do túnel cárpico:* Trata-se de uma inflamação dos tecidos e tendões que atravessam o pulso através do túnel do carpo. É comum em atividades manuais fixas e repetidas durante longos períodos de tempo com má postura do pulso, por exemplo, quando se usa um rato e um teclado com o pulso em extensão.
- *Parestesias:* descritas como formigueiros e dormência de dedos, mãos, cotovelos, braços, coxas, pernas e pés de compressão sustentada contra os bordos de mesas, cadeiras ou outros objectos, ou por flexão sustentada e forçada dos membros.
- *Dor, perda de sensibilidade e força:* se a compressão do nervo for mantida ao longo do tempo e afetar progressivamente o nervo até este ficar permanentemente danificado.
- *Síndrome de vibração inexistente ou “vibração fantasma”:* esta é uma perturbação sensorial em que o dispositivo é sentido a vibrar sem realmente vibrar. É típico do uso contínuo do telemóvel em modo vibratório (Tusq et al., 2011).
- *Enurese e encopresis:* incontinência urinária e fecal. Isto deve-se à inibição prolongada do reflexo da micção ou defecação, a fim de evitar desligar-se do jogo de vídeo.



Recomendações: evitar posições onde os nervos das extremidades sejam flexionados ou comprimidos; não prolongar a posição que começa a causar sintomas; mover-se; massajar a área; fazer períodos de descanso e não segurar os sinais nervosos que o corpo emite para satisfazer as suas necessidades biológicas.



Problemas visuais

- *Síndrome da visão do computador (CDVS):* consiste no aparecimento de sintomas visuais que aumentam de acordo com o tempo de exposição a ecrãs digitais. A síndrome da visão do computador apresenta os sintomas de comichão, picada, uma sensação de grão, e secura ocular acompanhada de visão desfocada, ou visão dupla devido à fadiga na focalização, fotofobia, tonturas e dores de cabeça, especialmente na área orbital ou parietal da cabeça.
- *Miopia:* descobriu-se que as crianças míopes passam mais tempo a usar ecrãs e menos tempo ao ar livre do que as crianças sem miopia.



Recomendações: dado que a causa principal é a exposição prolongada ao ecrã, a melhor maneira de evitar sintomas é fazer pausas para descansar os olhos. O exercício “20,20,20,20” consiste em fazer pausas a cada 20 minutos quando se utilizam dispositivos ou ecrãs e, durante 20 segundos, olhar para uma distância de mais de 20 metros. Este exercício irá relaxar a visão e permitir que o olho descanse antes de continuar a olhar para o ecrã. Além disso, é recomendada uma distância mínima de 50 cm de qualquer tipo de ecrã. Passar menos de duas horas por dia com dispositivos de ecrã e envolver-se em atividades ao ar livre (Hernández Tiscareño, 2020).



Problemas de audição

- *Surdez prematura*: devido à utilização de auriculares e auscultadores que mantêm um nível sonoro excessivo e constante com frequentes picos de intensidade sonora. De acordo com a OMS, os níveis sonoros que excedem 85 decibéis representam um risco de perda de audição se repetidos ao longo do tempo ou se a exposição for contínua (Gutiérrez Farfán et al., 2018).
- *Zumbidos*: audição de ruídos persistentes e assobios quando estamos numa sala calma. Uma das suas causas é a exposição a ruído intenso e prolongado.



Recomendações: utilize estes dispositivos a um volume que lhe permita ouvir outra pessoa a falar consigo, e nunca exceda os 70 decibéis. Na medida do possível, evitar auscultadores e utilizar o som do altifalante externo. (Dios et al., 2013).



Problemas cardiometabólicos

- *Obesidade*: devido a duas causas fundamentais, a falta de atividade física ao substituir o tempo gasto em atividades desportivas por atividades sedentárias em frente dos ecrãs e, em segundo lugar, a tendência para comer mais e pior em frente dos ecrãs enquanto se joga. Os alimentos consumidos tendem a ser alimentos rápidos, industriais, altamente processados e altamente calóricos, frequentemente acompanhados por refrigerantes açucarados ou alcoólicos (Kenney e Gortmaker, 2017).
- *Diabetes*: uma predisposição para a diabetes ocorre como consequência da obesidade, falta de exercício físico e ingestão elevada de bebidas açucaradas ou alcoólicas, alimentos com um índice glicémico muito

elevado (hidratos de carbono simples) e bebidas que contenham açúcar.

- *Hipercolesterolemia*: a ingestão de alimentos ricos em colesterol e gorduras saturadas, alimentos ultraproteicos gorduras saturadas, alimentos ultra-processados e falta de exercício físico são as principais causas do aumento do colesterol nos jovens.
- *Tensão arterial elevada*: obesidade, estilos de vida sedentários, ingestão excessiva de sal e gorduras saturadas de alimentos ultra-processados são a causa do aumento da pressão arterial.
- *Arritmias cardíacas*: em pessoas com doenças cardíacas susceptíveis, as arritmias e a inconsciência têm sido descritas quando se jogam jogos de vídeo intensos (Swift, 2019).



Recomendações: respeitar o tempo dedicado às atividades físicas ao ar livre; não comer em frente dos ecrãs; fazer pausas; respeitar os horários das refeições; fazer refeições saudáveis (comida mediterrânica); e hidratar com água ou bebidas não adoçadas.



Problemas vasculares

- *Síndrome das mãos frias*: devido à compressão do pulso na borda da mesa.
- *Edemas nas pernas e pés*: um aumento do volume de líquido que se acumula nos tecidos das pernas e pés, inchando-os devido à retenção de líquidos.
- *Varizes, flebite e tromboflebite nas pernas*: estes são diferentes graus de danos nas veias causados por estar sentado durante muitas horas, e repetidamente, sem se mover em frente da mesa.



Recomendações: evitar sentar-se com as pernas dobradas; levantar-se de meia em meia hora; caminhar e fazer atividades desportivas, exercícios de alongamento de membros e massagem; manter as pernas levantadas e direitas enquanto se joga.



Perturbações do sono

- A presença de dispositivos electrónicos no quarto (televisão, consolas de jogos de vídeo), a utilização da Internet e a manutenção do telemóvel debaixo da almofada, o atendimento de mensagens e chamadas a qualquer hora do dia têm uma influência negativa na quantidade, qualidade e presença de distúrbios específicos do sono (distúrbios do sono, sono intermitente e despertar precoce).



Recomendações: é necessário explicar aos alunos a necessidade de retirar os dispositivos eletrónicos do quarto, uma vez que a sua utilização pouco tempo antes de deitar torna difícil adormecer.

2.2. Identificação de sintomas psicológicos da utilização indevida das TIC (uso, abuso e dependência)

Embora as utilizações que fazemos das TIC sejam muito diversas, três categorias principais podem ser estabelecidas de acordo com o tipo de relação que cada pessoa estabelece com elas. Esta divisão ajuda-nos a diferenciar entre utilização apropriada e inadequada, e as suas possíveis consequências negativas.

Estas categorias são:

- *Utilização*: é uma atividade entre outras, de modo que se for interrompida, não causa qualquer desconforto à pessoa, nem afecta o desenvolvimento normal da sua vida.
- *Abuso*: abuso ou utilização inadequada pode ser entendido quando a forma de relação com as tecnologias, seja devido à quantidade de tempo, frequência ou tipo de utilização, apresenta consequências negativas para o utilizador.
- *Vício*: esta atividade tem prioridade sobre as outras, afectando a vida da pessoa em todas as áreas, de modo que o facto de não estar ligada gera-lhe um elevado grau de desconforto.

Os comportamentos viciantes da Internet são caracterizados pelo aparecimento de três sintomas principais:

- *Tolerância*: a necessidade de aumentar o tempo online para garantir a mesma satisfação (aumento da tolerância)
- *Abstinência*: sensação desagradável experimentada quando a tecnologia não pode ser utilizada. Por esta razão, é cada vez mais utilizada e por períodos de tempo mais longos.
- *Dependência*: quando a pessoa precisa de aumentar progressivamente o tempo de utilização e também se sente mal se não for capaz de o fazer.

Nas sociedades desenvolvidas, as novas tecnologias estão amplamente disponíveis, mas apenas um pequeno número de pessoas está viciado nelas (cerca de 3-6 %).

Há um conjunto de fatores que pode influenciar este comportamento:

1. Factores psicológicos

- *Personalidade*: impulsividade, procura de emoção e quebra de regras, baixa auto-estima, intolerância a estímulos desagradáveis, timidez excessiva, rejeição da imagem corporal.
- *Vulnerabilidade emocional*: humor disfórico (ansiedade ou despressurização), défices afetivos, fraca coesão familiar, más relações sociais, insatisfação pessoal com a vida.
- *Problemas psiquiátricos anteriores*: depressão, TDAH, fobia social, hostilidade social à procura de uma forma de resolver o seu desconforto.

2. Factores familiares

- *Ambientes familiares muito rígidos e autoritários*: encorajam as crianças dependentes, irresponsáveis ou rebeldes.
- *Ambientes familiares altamente permissivos ou não estruturados com incoerências*: encorajam crianças egocêntricas, caprichosas e impulsivas.

3. Factores sociais

- *Isolamento social*: as TIC são utilizadas como meio de comunicação.
- *Relacionamentos com pessoas que abusam das novas tecnologias*: devido ao desejo de pertencer ao grupo, as crianças e adolescentes copiam as suas ações.

A má utilização das TIC pode: causar alterações de comportamento, disposição e relação com o mundo exterior, especialmente se se tornar um vício; causar agressividade, isolamento social e familiar; diminuir o desempenho académico ou profissional; adiar atividades biológicas necessárias; favorecer comportamentos criminosos ou

anti-sociais; levar a jogos de azar patológicos ou ao consumo de substâncias tóxicas; e produzir desinformação, manipulação, assédio ou perda de privacidade (Buiza, 2018).

Em suma, a dependência da Internet deve ser considerada suspeita quando:

- Há uma utilização excessiva associada a uma perda de controlo e a pessoa experimenta uma síndrome de abstinência quando é incapaz de se ligar, o mesmo que com outros vícios químicos.
- Os sintomas de retirada (profundo sofrimento emocional, ansiedade, irritabilidade, inquietação psicomotora e humor disfórico) aparecem quando não se consegue aceder à rede.
- A tolerância é estabelecida (necessidade crescente de aumentar o tempo gasto em linha a fim de se sentir bem).
- Há repercussões negativas na vida quotidiana (isolamento, fraco desempenho académico ou profissional, falta de interesse por outras disciplinas e lazer activo) (Echeburúa, 2012).

2.2.1. Situações de conflito

DEPENDÊNCIA DE DISPOSITIVOS

- Nomofobia

Consiste num medo irracional, inquietação, ansiedade e grande desconforto que uma pessoa sente porque não tem o telemóvel, ou porque o deixou em casa, a bateria acabou, a cobertura acabou, o crédito acabou, foi roubado, perdeu-o ou simplesmente avariou-se. Outro sintoma característico é a incapacidade de desligar o telemóvel, em locais onde a sua utilização é proibida. O telemóvel deve ser mantido sempre perto e em todas as circunstâncias, mesmo

enquanto dorme, o que leva a numerosos casos de insónia, uma vez que continua a receber mensagens e a necessidade de as ver e responder, interrompendo o ciclo natural do sono.

A nomofobia está relacionada com o FOMO (Fear of Missing Out) ou o medo de ser desligado, de perder mensagens, ou o contacto com redes sociais.

É aconselhável reforçar o hábito saudável de desligar o telemóvel durante várias horas por dia, especialmente à noite, bem como ter um plano específico para evitar interrupções noutras atividades da vida (trabalho, reuniões, cinemas, teatros...) (Nomofobia, 2018).

- Adição aos telemóveis

Designado de muitas maneiras (como “crackBerry”), é impossível continuar qualquer tarefa se surgir uma notificação, dando origem à necessidade imperativa de ver o seu conteúdo, ou à necessidade de verificar continuamente a conta de correio electrónico, entre outras aplicações.

DEPENDÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

Com as redes sociais via Internet, os jovens podem participar em experiências com outras pessoas que nem sequer conhecem, mas que fazem parte da comunidade virtual. Eles estão interessados nas suas fotografias, preferências, crenças e experiências partilhadas. As redes sociais são também uma introdução sem barreiras que pode ser utilizada para partilhar bens, serviços, comentários e conhecimentos com outros e, acima de tudo, para transmitir emoções, experiências, gostos e aversões. As redes sociais são também redes emocionais.

Muitos adolescentes estão em risco de dependência da rede, mesmo de dependência, porque de alguma forma demonstram uma maior preocupação em estar permanentemente ativos e sentem a necessidade de não perder nada do que acontece nas comunidades virtuais em que estão presentes. O estado de espírito de muitos deles podem ser modificados de acordo com o número de gostos e comentários que recebem nas publicações no seu perfil, levando em muitos casos a uma perigosa sobre-exposição.

CIBERATIVIDADE COMO PATOLOGIA

- Desordem nos videojogos

Atualmente, os jogos de vídeo estão integrados como outra atividade de lazer para os jovens e, como tal, entretêm-nos e divertem-nos nos seus tempos livres. Além disso, muitos deles ajudam a desenvolver capacidades de colaboração e outras competências sociais, a ensinar conteúdos culturais, a estimular a criatividade e a transmitir valores (desejo de superação, respeito pela equipa, tolerância, desportivismo, solidariedade, etc.).

O problema surge quando esta atividade deixa de ser um hobby e uma razão de lazer para se tornar o centro da vida de uma pessoa e se transforma num vício.

Em 2016, a Organização Mundial de Saúde (OMS) incluiu pela primeira vez o Distúrbio do Jogo como distúrbio mental na sua Classificação Internacional de Doenças (CID-11), que se tornará efetiva em 2022.

Alguns dos sintomas mais proeminentes a ter em conta:

- Preocupação constante em jogar em todos os momentos e lugares durante longos períodos de tempo e em aumentar a quantidade de tempo a jogar online.
- Isolamento da pessoa, que se torna irascível, agravando a comunicação com os outros.
- Mentiras à família e amigos sobre o tempo passado a jogar.
- Quando impedido de jogar, tem consequências emocionais e afetivas tais como depressão, agressão, ansiedade e fobias.
- Pode levar a graves perturbações do sono que afetam o desenvolvimento futuro.
- Mudança de hábitos alimentares e predileção pela comida rápida ou comer na sala enquanto se joga.
- Problemas posturais, dores musculares e lesões físicas, especialmente nas costas e nas mãos.
- Perder o interesse por outros passatempos ou interesses.
- Alterar a sua agenda a fim de jogar e adiar os trabalhos de casa ou tarefas escolares para mais tarde.
- Queda significativa no desempenho escolar.
- Tenta justificar-se a si próprio dizendo que os seus amigos também o fazem ou que precisam dele/ela para jogar.

APOSTAS ONLINE

O acesso às apostas desportivas e jogos de azar (póquer, roleta...) está a tornar-se cada vez mais fácil através da utilização de aplicações móveis e informáticas, que podem ser acedidas 24 horas por dia, fazendo pequenas apostas que levam os adolescentes e jovens a acreditar que o risco é mínimo.

O imediatismo, a facilidade de acesso, o anonimato e o ambiente íntimo proporcionados pelas TIC fazem do universo online o espaço perfeito

para o desenvolvimento de comportamentos viciantes, incluindo desordens do jogo.

A dependência do jogo ou desordem do jogo é uma doença ou desordem reconhecida pela OMS, na qual “o comportamento persistente e recorrente do jogo problemático” ocorre, resultando numa deficiência ou angústia clinicamente significativa. O distúrbio do jogo pode ocorrer com qualquer tipo de jogo (loot boxes, apostas esportivas, póquer, lotarias, etc). O jogo online é altamente viciante por uma série de razões:

- Ganhos aparentemente fáceis.
- Facilidade de prática: todos podem jogar, não são necessárias competências, aptidões especiais.
- Anonimato garantido.
- Sem restrições. Pode jogar-se em qualquer altura e a partir de qualquer dispositivo com uma ligação à Internet.
- Montantes mínimos. Pode começar a apostar apenas com um euro.

Os professores devem informar os adolescentes que, sendo menores, não podem jogar. Não é legal e eles estariam a cometer um crime. Além disso, é importante informá-los sobre os riscos do jogo, que vão além da desordem do jogo, tais como: nervosismo, ansiedade, irritabilidade, insónia, má alimentação, aumento das despesas, endividamento, uso de mentiras, agravamento das relações familiares, roubo em casa, problemas com o desempenho escolar ou absentismo, ou distanciamento de amigos que se recusam a apostar, entre outros.

Do mesmo modo, estes riscos constituem também sinais óbvios de jogo online por menores, por isso, se algum destes sinais for detetado, é importante falar sobre o problema e informar as famílias para que possam ajudar o menor, e se necessário, procurar aconselhamento especializado.

2.2.2. Aconselhamento para a ação escolar. Prevenção do vício das TIC

A prevenção de problemas viciantes requer os esforços dos pais e educadores para capacitar os adolescentes com certos recursos pessoais e familiares (Labrador et al., 2015).

RECURSOS PESSOAIS

- *Promover a auto-estima*: o que ajuda a regular o comportamento e o autocontrolo, melhorando o equilíbrio emocional da pessoa.
- *Melhorar as relações sociais e a comunicação*: o que torna difícil a criação de um mundo virtual imaginário em oposição ao mundo real.
- *Aumentar a capacidade de resolver problemas*: reforçar o desenvolvimento do pensamento crítico que nos permite tomar decisões adequadas.
- *Melhorar o controlo das emoções*: conseguir uma resposta adequada ao stress, evitando o sofrimento desnecessário que conduz a comportamentos indesejáveis.
- *Ocupação adequada dos tempos livres*: proporcionando alternativas de lazer diferentes das tecnológicas que satisfazem a necessidade de novas e variadas sensações para combater o tédio.

RECURSOS DIDÁTICOS

Embora a utilização abusiva e/ou inadequada das TIC entre as crianças seja mais fácil de detectar pelos seus pais, existem alguns sintomas que nos podem fazer suspeitar que um aluno tem um problema deste tipo:

- Diminuição do desempenho escolar.
- Mostra sinais de cansaço físico devido ao facto de não ter dormido o suficiente.

- Comentários sobre a noite passada a brincar com os seus colegas de turma.

É aconselhável falar com outros professores e com alguns dos seus colegas para confirmar a suspeita. Se for confirmado, o psicólogo da escola deverá falar com o aluno para transmitir a sua preocupação e descobrir se ele está consciente do problema e se está disposto a ser ajudado.

O estudante precisa aceitar que os seus pais sejam informados sobre a situação, caso não tenham conhecimento da mesma. Podem estar receptivos a esta ideia ou, pelo contrário, podem adoptar uma atitude defensiva e negativa, mas a família precisa de ser sensibilizada para a mesma.

A fim de desenvolver um uso saudável das tecnologias digitais e prevenir uma possível dependência das TIC, bem como outros problemas associados, é importante ter em conta uma série de recomendações:

- Ajudar os estudantes a planear o seu tempo livre, limitando o tempo que passam nas TIC. Falar com os pais para estabelecer locais e horários de utilização.
- Organizar alternativas de entretenimento ao uso das TIC durante os intervalos, para evitar a formação de grupos onde são utilizados telemóveis, tais como torneios desportivos, jogos populares, atividades artísticas, etc.
- Não permitir que as TIC sejam uma barreira entre adultos e crianças. Tentar estar o mais atualizado possível com as ferramentas que utilizam.
- Assegurar que cumpriram as suas responsabilidades antes de realizarem atividades que envolvam as TIC.

- Encorajar os pais a passar tempo com os seus filhos utilizando as TIC. Navegue com eles e jogue os seus jogos preferidos de vez em quando. Isto irá facilitar e melhorar a comunicação no ambiente familiar.
- Explicar às crianças o risco de contacto com estranhos. As comparações com a vida real podem ser muito úteis, educando-os sobre os riscos a que estão expostos online e offline.
- Ensiná-los a proteger a sua privacidade. É importante explicar o que são dados pessoais (incluindo fotografias) e os riscos envolvidos na sua partilha com estranhos.
- Transmitir aos pais a importância de utilizar sistemas de controlo parental para impedir o acesso a websites que não são recomendados para menores, bem como o contacto com estranhos. Isto deve ser feito pelo menos durante os primeiros anos de utilização das TIC.
- Ser um modelo a seguir.

ATIVIDADE NA AULA

Adição às TIC

OBJECTIVOS

- Conhecer e identificar os principais sintomas físicos e psicológicos de uma má utilização das novas tecnologias.
- Tomar consciência dos sintomas e sensações que temos quando utilizamos novas tecnologias, a fim de poder diferenciar quando se trata de um problema derivado de utilização indevida ou de outra causa, e assim pedir ajuda, se necessário.
- Ajudar na prevenção e na utilização saudável das novas tecnologias.

MATERIAL NECESSÁRIO

Neste workshop, serão desenvolvidas diferentes atividades para que os estudantes possam diferenciar os sintomas físicos e psicológicos, etc., causados pelo uso abusivo de novas tecnologias.

Será necessário papel e lápis, pastilha ou computador e quadro negro para anotar os diferentes sintomas, os resultados totais e o vencedor.

DESENVOLVIMENTO

Duração estimada da atividade: 40-50 minutos.

Passo 1

A turma será dividida em grupos de aproximadamente 3 alunos.

Passo 2

O professor distribuirá entre cada um dos grupos um dos sintomas físicos (ligamento, muscular, nervoso, visual, auditivo, metabólico, vascular, sono...) e psicológicos (dependência e abuso, nomofobia, dependência das redes sociais, desordem dos jogos de vídeo e jogo patológico).

Passo 3

O professor conhece os “sintomas” que pertencem a cada grupo, mas os alunos não sabem entre si qual o “sintoma” que têm.

Passo 4

Revezando-se, cada grupo tem de atuar o “sintoma” físico ou psicológico (terão 30 segundos) e os parceiros dos outros grupos tentarão adivinhá-lo. Uma vez adivinhado, o grupo explicará o seu sintoma e como evitá-lo.

Passo 5

O grupo que adivinhar mais sintomas é o vencedor da atividade.

REFLEXÃO / CONCLUSÕES

- O bom uso das TIC leva a uma boa saúde física e emocional.
- A saúde digital é a utilização responsável das novas tecnologias, tanto em termos de segurança como em termos de tempo e usabilidade.
- Para alcançar uma boa saúde digital, física e emocional, é necessário ter tempo para se desligar das TIC, para realizar atividades com amigos, família, etc., para estar consciente dos riscos e saber como recorrer às organizações relevantes a fim de os resolver.

3. UTILIZAÇÃO INDEVIDA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS LIGADAS

PantallasAmigas

3.1. Alguns comportamentos errados no uso das TIC

Há quatro factores principais que levam muitos adolescentes a cometer acções em linha fora dos limites da lei:

- O sentimento de impunidade, devido ao desconhecimento que existe responsabilidade criminal ou civil, pensando que o que está a ser feito não é um crime, ou porque fazê-lo online torna mais difícil a detecção dos perpetradores.
- A percepção de que tudo é permitido na Internet porque muitas coisas de todos os tipos, incluindo as ilegais, estão expostas a qualquer pessoa.
- A sensação de que é muito difícil processar e identificar aqueles que cometem crimes on-line, quer por razões técnicas, quer por razões de disponibilidade e priorização dos meios necessários.
- A facilidade e prontidão com que as infracções podem ser cometidas fora da lei, mesmo involuntariamente, com nada mais do que um dispositivo ligado à Internet.

3.1.1. Ameaças, coerção, insultos, calúnias

Chantagem, coação, extorsão, ameaça são termos que se referem a formas diferentes, mais ou menos graves, ilegais de tentar condicionar a liberdade das pessoas. A diferença entre eles pode ser grande ou subtil, mas em qualquer caso constituem um crime, uma vez que é uma tentativa deliberada de afetar o livre exercício da própria vontade de outra pessoa. A lei processa esta conduta criminosa, como qualquer outra conduta criminosa, quer ela ocorra dentro ou fora da Internet.

Por outro lado, o insulto, que também é considerado uma forma de agressão verbal, e que pode assumir a forma de calúnia e difamação, é uma forma de afetar o direito à honra e à própria imagem e, como tal, não se enquadra no âmbito da lei.

É, em suma, fácil levar a cabo um comportamento que pode constituir um crime, e que não só é facilitado como também amplificado pelas características da Internet.

Se a isto acrescentarmos a possibilidade de circunstâncias agravantes, tais como público ou escrito (com publicidade), vemos que o problema se torna mais complexo e, em qualquer caso, mais grave tanto para as vítimas como para os perpetradores.

3.1.2. Danos relacionados com computadores

Por vezes, para uma finalidade específica ou simplesmente para entretenimento, os adolescentes invadem websites, extraem palavras-passe de contas de utilizadores ou realizam ações semelhantes introduzindo certo software malicioso nos servidores ou dispositivos de outras pessoas. Isto pode equivaler, entre outras coisas, ao crime de danos informáticos.

Por outro lado, é necessário mencionar outras condutas criminosas, tais como o crime de descoberta e divulgação de segredos, que incluem comportamentos como o acesso ao correio electrónico de outra pessoa ou a interceptação das suas comunicações.

3.1.3. Crimes infracções de propriedade intelectual

Graças à Internet, é possível aceder directa ou indirectamente a uma fonte inesgotável de bens e serviços digitais: bancos de imagens, livros, software, jogos de vídeo, música, filmes, etc. Tudo, de forma absoluta e sem a necessidade de uma licença. Tudo, tem uma autoria intelectual que está normalmente ligada aos direitos de utilização e exploração. Por vezes, quem quer que seja proprietário da autoria e da propriedade intelectual permite certos usos livres desse bem ou serviço sob condições específicas. Quando uma pessoa decide utilizar ou comercializar um bem ou serviço digital sem a devida autorização, pode estar a cometer uma infracção de propriedade intelectual.

3.1.4. Ciber-violência baseada no género

A violência que um adolescente pode infligir ao seu parceiro ou ex-parceiro assume uma nova dimensão com a Internet. Por exemplo, a violência psicológica do controlo pode materializar-se na interferência das comunicações da adolescente (geralmente através de mensagens instantâneas como a WhatsApp ou redes sociais como a Instagram), afetando a sua natureza, privacidade, conteúdo ou destinatários. Os seguintes comportamentos são os mais comuns quando se trata de exercer tal violência. Em primeiro lugar, o que exige que as adolescentes enviem ou gravem imagens íntimas (sexting). Em segundo lugar, a sextorção, que envolve a utilização de uma imagem íntima do parceiro adolescente como elemento coercitivo para obter deles, ameaçando que essa imagem será publicada ou partilhada, algum

tipo de regalia. Finalmente, a violência digital baseada no gênero pode talvez assumir a sua forma mais cruel após o fim da relação, com o único propósito de causar danos. Esta é a publicação não consensual de imagens íntimas, também referidas de forma enganosa como “pornografia de vingança”, porque não é nem pornografia nem é suposto ser uma afronta na origem da vingança; além disso, no caso de estas imagens serem transmitidas, seria cometido um crime.

É importante falar de ciber-violência dentro do casal, uma vez que quando estes comportamentos são exercidos por uma mulher em relação a um homem, constituem também um crime.

Deve também ser feita menção à perseguição, cyberstalking que consiste em realizar com insistência e repetidamente, sem ser legitimamente autorizada, uma série de comportamentos de perseguição, alterando seriamente o desenvolvimento da vida quotidiana da vítima. Entre as formas possíveis de assédio, encontra-se a seguinte: “estabelecer ou tentar estabelecer contacto com a vítima através de qualquer meio de comunicação”.

3.2. Discurso de ódio

Segundo o Conselho da Europa, o termo “discurso do ódio” deve incluir todas as expressões que difundem, incitam, promovem ou justificam o ódio racial, xenofobia, anti-semitismo ou outras formas de ódio baseadas na intolerância, incluindo a intolerância expressa através de nacionalismo agressivo e etnocentrismo, discriminação e hostilidade contra minorias, migrantes e pessoas de origem imigrante. Esta definição inclui todas as formas de expressão (textos, mas também imagens ou vídeos) em qualquer meio, incluindo a Internet.

Com milhares de milhões de pessoas interligadas em centenas de plataformas a comunicar e a publicar mensagens simultaneamente, é difícil identificar e gerir o discurso do ódio. O discurso do ódio é geralmente proibido na maioria das plataformas dos meios de comunicação social, mas é protegido, até certo ponto, pela liberdade de expressão.

Parece claro que a utilização da Internet para gerar discurso de ódio não é uma utilização desejável da Internet. O discurso do ódio na Internet é um problema grave devido à velocidade com que se pode amplificar e multiplicar. Está frequentemente ligado a estratégias e campanhas de desinformação, adicionando ao seu alcance uma aparência inofensiva que o torna ainda mais perigoso.

É necessário distinguir entre discurso de ódio e crimes de ódio, que também ocorrem com prevalência crescente, na Internet. Os crimes de ódio mais comuns são infracções penais que punem severamente aqueles que encorajam, promovem ou incitam, directa ou indirectamente, ao ódio, hostilidade, discriminação ou violência contra um grupo, uma parte de um grupo ou uma determinada pessoa com base na sua pertença a esse grupo, por razões racistas, anti-semitas ou outras relacionadas com ideologia, religião ou crença, estatuto familiar, etnia, raça ou nação, origem nacional, sexo, orientação sexual ou identidade, género, doença ou deficiência.

3.3. Sobre-exposição

A sobre-exposição, também conhecida como partilha excessiva, refere-se à atitude de colocar informação pessoal excessiva nas redes sociais ou na Internet, o que leva a uma perda imediata de privacidade e, conseqüentemente, a uma maior vulnerabilidade. Informação,

fotos e vídeos, etiquetas e metadados, tais como geolocalização, publicados por si próprio, nem sempre de forma consciente, tornam-se irrecuperáveis. Deve também ter-se em conta que esta sobre-exposição tem um amplificador fenomenal tanto nas plataformas sociais (ansiosas por ter dados para partilhar com terceiros), como nas pessoas com quem esta informação é partilhada ou a quem eventualmente chega. Muitos adolescentes, quando questionados sobre a sua obrigação de partilhar informações pessoais, dizem que o fazem porque “não têm nada a esconder” ou porque “não têm nada a perder”. Precisamos de os por a pensar sobre isto, porque a privacidade é um factor de protecção e todos são também os guardiães dos dados pessoais de outras pessoas.

Neste momento, é importante estar atento a estes conceitos associados à exposição:

- A pegada digital é o vestígio que deixamos quando visitamos as páginas que visitamos ou queremos visitar.
- A identidade digital é o que somos para as outras pessoas na rede, ou melhor, o que a rede diz que somos. Esta identidade pode ser vista na nossa utilização e consumo de ferramentas 2.0 e redes sociais.
- A reputação online refere-se ao prestígio de uma pessoa na Internet. Isto depende da informação que escolhemos partilhar e da informação que eles fornecem, através de comentários e opiniões.

3.4. Desafios virais inapropriados

Os desafios não são novos. Existiam antes da Internet, mas não tinham a popularidade e o alcance global que agora têm. Isto torna a

superação de um desafio, seja ele qual for porque, na pior das hipóteses, pode sempre acrescentar algumas opiniões, seguidores ou “gostos”.

Em termos gerais, e por razões óbvias, os desafios virais devem ser evitados se puderem:

- Implicam uma violação da lei ou das regras obrigatórias no local e no momento em questão.
- Envolvem um risco para a integridade física ou psicológica das pessoas que participam.
- Colocam terceiros em perigo.
- Resultam em danos materiais de qualquer tipo.
- Causam aborrecimento, ofensa ou desprezo por outras pessoas.
- Contem um efeito ou levam a um fim imprevisível.
- Envolvem, sem consentimento prévio e expresso, terceiros ou violam a sua privacidade.
- Afectam o direito à honra, privacidade e auto-imagem dos outros, especialmente se forem menores ou tiverem algum tipo de deficiência intelectual ou de desenvolvimento.

Tendo em conta todas estas considerações, pode ser necessário excluir muitos dos desafios virais que circulam nas plataformas sociais numa base regular. Também vale a pena perguntar, em relação à idade, que tipos de desafios virais são enfrentados e se é apropriado publicá-los abertamente na Internet.

Há um número infinito de desafios e é sempre possível escolher um que seja estimulante e, embora evitando as restrições detalhadas, seja divertido e estimulante.

3.5. Dicas para a ação escolar

3.5.1. Guia de ação para professores

Poder-se-ia dizer que a má utilização da Internet por menores é sempre devida a um ou mais dos seguintes factores, que são reforçados pelo ritmo acelerado do nosso tempo:

- Falta de experiência de vida.
- Valores inapropriados.
- Percepção de risco inadequada.
- Desenvolvimento insuficiente de certas capacidades pessoais.
- Falta de competências digitais.

Muitos destes factores não são diferentes dos que estão envolvidos em problemas offline ou mesmo com adultos. Tal como outros problemas que nada têm a ver com a Internet, existem factores de risco e de protecção que estão tanto online como offline. A chave então é concentrar-se no que é importante agora e no que mudou. Por outro lado, a má utilização da Internet por um adolescente pode ser influenciada tanto pelo meio como por outras pessoas, e a intervenção nisto também pode ajudar. Apresentam-se a seguir algumas linhas de intervenção recomendadas.

- *Promoção de uma cultura de privacidade*: a privacidade não é apenas um direito, mas também um factor de protecção. Quanto mais um adversário ou inimigo pode saber sobre uma pessoa, mais vulnerável essa pessoa é.
- *Reforçar a ciber-segurança*: o caminho que nos liga a outras pessoas é também uma porta de entrada para aqueles que desejam fazer mal. Ligações seguras e dispositivos seguros podem prevenir situações maliciosas e utilização indevida.

- *Aumentar a percepção da interdependência:* tomar consciência de que a rede é apenas isso, um conjunto de nós interligados em que todas as pessoas têm ligações com quem se relacionam e que as afectam. Assim, a ciber-segurança das pessoas com quem alguém interage e a sua gestão da privacidade também afecta essa pessoa, e vice-versa. Trata-se de uma questão colectiva.
- *Promover o sentimento de pertença a uma comunidade:* a rede é o que fazemos dela, é uma questão de co-responsabilidade, de compromisso, de cidadania digital.
- *Maior conhecimento dos limites e responsabilidades legais:* conhecer as regras do jogo a este respeito ajudará aqueles que possam procurar afectar os direitos de outras pessoas a reflectir antecipadamente e a proteger-se melhor daqueles que possam estar a sofrer alguma forma de vitimização online.
- *Desenvolver competências para a vida digital:* a vida hoje em dia é híbrida, tem lugar em ambos os lados do ecrã, e embora não sejam duas experiências de vida isoladas, neste momento seguem regras que não são inteiramente semelhantes. Para viver melhor a parte digital das nossas vidas, precisamos de reforçar certas competências com ênfase especial, tais como empatia (que nos permite perceber melhor outras pessoas do outro lado do ecrã), pensamento crítico (para desmascarar informação, serviços e pessoas) e gestão emocional (para enfrentar os desafios permanentes que nos assaltam nesta vida intensa sem desconexão).

3.5.2. Exemplos de estratégias de ação

Quando se trata de vitimização e há outra pessoa do outro lado, o desenvolvimento de intervenções educativas onde os estudantes são agentes activos e protagonistas faz mais sentido. Já não se trata de os tratar como a causa do problema ou como sujeitos a proteger, mas

de lhes dar voz e um papel de liderança, num exercício activo de co-responsabilidade, de exercer direitos e deveres.

São dados dois exemplos práticos com diferentes níveis de profundidade e dedicação:

- Service-learning e peer-to-peer, onde os alunos mais velhos, após a preparação, realizam um trabalho de sensibilização com alunos mais novos e também com adultos. O projecto de Encerramento incorpora esta metodologia.
- Definição de “netiqueta”, que consiste em promover o desenvolvimento entre os alunos das suas próprias regras de jogo e coexistência em ambientes de socialização digital. Em suma, seria a criação colectiva de “regras comunitárias” auto-impostas, a fim de usufruir conjuntamente de um espaço colectivo específico em linha.

ATIVIDADE NA AULA

Ciber-violência sexual baseada no gênero

OBJECTIVOS

- Reconhecer a distribuição não consensual de imagens íntimas como uma prática de ciber-violência baseada no gênero e um crime.
- Tomar consciência da diferença entre o consentimento para tirar imagens e a permissão para as distribuir.
- Reflectir sobre a importância de a sociedade em geral não participar na vitimização das mulheres cuja privacidade foi violada e evitar ver, comentar ou redistribuir tais imagens.

MATERIAL NECESSÁRIO

É necessário o acesso online à peça audiovisual utilizada como foco do exercício. Se o acesso à Internet não estiver disponível, pode ser, descarregado com antecedência.

Vídeo: **“Você não pode compartilhá-los sem o consentimento deles #RevengePorn”** (Duração: 7' 30")



As seguintes ideias devem ser esclarecidas ao longo de toda a atividade:

- O facto de alguém ter concordado em registar a sua intimidade com outra pessoa não dá a ninguém, nem mesmo a essa pessoa, o direito de partilhar ou publicar as imagens.
- Embora seja conhecida como pornografia de vingança, não é nem pornografia nem vingança. Nada justifica a distribuição não consensual de imagens íntimas.
- Esta forma de ciber-violência sexual baseada no género tem consequências muito graves para as suas vítimas e implica uma pesada pena legal para o perpetrador.
- É importante que a sociedade, todos e cada um de nós, não partilhe este tipo de imagens, que nem sequer as vejamos, que repreendemos aqueles que nos rodeiam por o fazerem e que as denunciemos. Temos de contribuir para quebrar a corrente.

DESENVOLVIMENTO

Duração estimada da atividade: 40-50 minutos.

Passo 1: visualização da animação.

A história animada desenvolve um caso de distribuição não consensual de imagens íntimas de um ex-parceiro com o objectivo de causar danos. Esta prática é também conhecida como pornografia de vingança, pornografia de vingança ou pornografia de vingança. É uma forma de ciber-violência sexual baseada no género.

Passo 2: discussão.

Será realizada uma discussão conjunta a fim de se chegar às conclusões planejadas com base nas próprias posições iniciais dos participantes.

- Que pessoas sofrem consequências negativas nesta história? Quais?
- Quem é responsável por isto?
- O seu comportamento é justo e o comportamento dele é justo?
- Que papel podem desempenhar as amigas em situações como esta?
- É positivo pedir ajuda à família em tais casos, porquê, e é possível não lhes pedir ajuda?

Passo 3: propostas de ação.

Após dividir a classe em vários grupos, de preferência mistos, cada grupo é solicitado a criar uma lista de pelo menos três medidas que todos podem tomar para evitar este tipo de vitimização. Após reunir as suas contribuições, chega-se a um consenso para seleccionar uma lista final de 3 a 5 medidas.



4. CYBERBULLYING E SEGURANÇA

Policía Nacional

4.1. O que é o cyberbullying?

Para definir o cyberbullying, precisamos primeiro de saber o que é o bullying. A intimidação é definida como maus tratos ou assédio repetidos e contínuos ao longo do tempo por um menor ou um grupo de menores para com outro menor, com o objectivo de o prejudicar de uma forma claramente intencional.

É importante determinar que para que uma situação de bullying ocorra, e assim diferenciá-la de um conflito específico entre iguais, três características fundamentais devem ser preenchidas:

1. Deve haver intencionalidade, ou seja, um desejo consciente de ferir, ameaçar ou assustar.
2. Um desequilíbrio de poder entre o agressor ou menores e a vítima menor, que pode ser real ou também uma percepção subjectiva do agressor ou menores.
3. Uma repetição da ação, ou seja, que tal conduta ocorra repetida, metódica e sistematicamente ao longo de um período de tempo prolongado.

A partir deste ponto, o cyberbullying pode ser definido como aquele tipo de bullying que é levado a cabo através das TIC. O cyberbullying através das TIC é realizado através de redes, tais como a rede telefónica, utilizando terminais como computadores, smartphones ou consolas de jogos de vídeo e também através dos serviços que estas TIC oferecem aos consumidores, tais como correio electrónico, redes sociais ou aplicações de dispositivos móveis.

Como a UNESCO declarou, “as TIC podem complementar, enriquecer e transformar a educação”, e um bom exemplo disto é a nova situação provocada pela pandemia covid-19, quando as TIC provaram ser um instrumento indispensável para a continuação da atividade docente. Mas também significaram uma nova forma de relacionamento com outros que não está livre de múltiplos riscos, especialmente para os menores. Por esta razão, na esfera educacional, é necessário estar consciente da extensão dos riscos que a utilização de tecnologias implica para crianças e adolescentes, tais como o cyberbullying.

Para além dos pontos em comum que o cyberbullying partilha com o bullying, existem também outras características específicas do cyberbullying na escola que o tornam diferente, e que o tornam mesmo uma situação que carrega um maior fardo de danos para a vítima.

Em primeiro lugar, o cyberbullying caracteriza-se principalmente pelo facto de ter lugar num espaço virtual onde não há contacto directo entre as partes. As seguintes características também podem ser destacadas:

a) Com respeito ao agressor ou ciberbully:

1. O anonimato no cyberbullying é muito fácil de alcançar através das TIC, uma vez que, personificando a identidade de uma

pessoa, pode ser facilmente alcançado. O agressor pode mesmo fazer-se passar pela própria vítima para insultar outras pessoas e, desta forma indirecta, prejudicá-la.

2. A capacidade de disseminação e repetição da ação de cyberbullying, incluindo o número de vítimas a serem cibertacadas, é maior, já que a mesma mensagem pode ser enviada a diferentes pessoas com apenas um clique.

b) No que diz respeito à vítima:

Os danos emocionais sofridos pela vítima podem ser superiores aos sofridos no bullying, principalmente devido aos seguintes factores:

1. A ação agressiva de maus tratos por parte do cyberbully dura mais tempo, pois o que é publicado é difícil de controlar e, mesmo que seja eliminado, há sempre o receio de que possa reaparecer a qualquer momento.
2. Há uma dificuldade acrescida em termos da capacidade de se distanciar do bullying, pois aqui não pára quando a vítima sai da escola, mas continua permanentemente todo o dia e todos os dias do ano.
3. O número de agressores é maior e mais difícil de controlar, porque não sabemos até onde pode ir para além do ambiente imediato da vítima e pode ser ilimitado.

4.2. Identificação de sintomas de cyberbullying

4.2.1. Na criança autora de cyberbullying

Em geral, os seguintes comportamentos podem ser observados em crianças que são cyberbullies:

- Tendem a participar ativamente em fóruns e redes sociais sem respeitar as regras de etiqueta, ou seja, de uma forma grosseira ou agressiva, apresentando comportamentos negativos. Eles seriam o protótipo do que é hoje conhecido no mundo online como um “odador”.
- Estão frequentemente presentes em comunidades de conteúdo inadequado onde os participantes gostam de partilhar e comentar material violento.
- Podem ter um dispositivo móvel do qual os pais e professores não têm conhecimento.
- Estão relutantes em ter os seus pais ou professores a monitorizar a sua atividade online e, quando questionados sobre a mesma, reagem de uma forma excessivamente violenta.
- Afastam-se das áreas comuns e até se escondem para utilizar dispositivos ligados à Internet, por exemplo, enquanto jogam jogos online com outros utilizadores.
- Partilham frequentemente conteúdos violentos nas suas plataformas digitais e grupos de mensagens instantâneas.

4.2.2. Na criança vítima de cyberbullying

Além dos sintomas característicos do bullying, tais como dores de cabeça, problemas digestivos, insónia ou qualquer outro tipo de somatização, bem como a redução do desempenho escolar e mesmo o

absentismo, entre muitos outros, são sintomas típicos do cyberbullying:

- Mudanças na atitude da criança em relação à utilização da Internet.
- Deixa de publicar conteúdos e comentários na Internet ou muda radicalmente o modo ou o assunto do material partilhado, quando anteriormente era muito activo na sua utilização.
- Fecha de repente as suas contas nos meios de comunicação social.
- Mostra uma reacção negativa ou está relutante em utilizar dispositivos ligados à Internet.
- É desconfortável ou assustado ao receber notificações no seu telemóvel.
- Deixa de jogar jogos online.

4.2.3. Testemunhas

São os restantes estudantes que participam no cyberbullying e podem ser a chave para pôr fim a este problema, uma vez que as suas reacções às manifestações humilhantes do cyberbully podem influenciar o aumento do cyberbullying ou, pelo contrário, ajudar a erradicá-lo.

A este respeito, deve ser tido em conta o seguinte:

1. O cyberbully precisa de telespectadores quando humilha a sua vítima. Os chamados gostos e comentários a favor de publicações em que a vítima é ridicularizada e denegrada são considerados como um reforço altamente positivo do comportamento do agressor. Estes gostos e comentários positivos, mesmo a atitude passiva ou inactiva das testemunhas em pôr fim a esta situação, perpetuam o cyberbullying. Muitas vezes estas acções são motivadas pelo medo de serem visadas pelo cyberbully ou pelo medo de serem rotuladas como bisbilhoteiros ou “queixinhas”, e muitas vezes

porque consideram que se trata de um problema que não lhes diz respeito.

2. Pelo contrário, e de acordo com numerosos estudos de investigação, a sua intervenção em nome das crianças vitimizadas torna-se essencial para que os cyberbully deixem de praticar bullying. No entanto, também se deve ter em conta que a intervenção de um professor que reage discordando dos comentários ofensivos do cyberbully e apoiando a vítima exige muito mais esforço e empenho do que no caso oposto.

Em suma, se o cyberbully não se sentir apoiado e, pelo contrário, for instado a desistir do seu comportamento denunciando a situação desde o início, o bullying cessa na maioria dos casos. É portanto necessário trabalhar com os alunos para os sensibilizar para os danos causados pelo cyberbullying, a fim de pôr fim a esta situação.

Em termos gerais, podem ser distinguidos os seguintes tipos:

1. O colaborador: apoia expressamente o cyberbullying, fazendo comentários positivos ou carregando imagens ou autocolantes onde ri ou aplaude, etc.
2. O reforço/encorajador: apoia o cyberbullying de uma forma mais subtil, por exemplo, dando gostos a posts ofensivos.
3. O neutro: não faz nada tolerando o bullying.
4. O defensor: apoia a vítima e condena o cyberbully, exprimindo o seu desacordo ou relatando a situação a um adulto de confiança.

4.3. Situações de conflito

- ⊗ Ameaçar, insultar ou agredir verbalmente repetidamente uma criança em linha, através de comentários ou mensagens em publicações ou em chats nas redes sociais.

- ⊗ Publicação de qualquer tipo de conteúdo como fotografias, vídeos, memes, autocolantes, de um menor nas redes sociais, sem o seu consentimento, com o objectivo de o atacar e humilhar.
- ⊗ Criação de grupos em redes sociais ou fóruns exclusivamente para abusar e atacar uma criança.
- ⊗ Espalhar rumores difamatórios e falsos contra uma criança a fim de a atacar e virar todos contra ela.
- ⊗ Excluir um colega de turma de um grupo escolar em linha, a fim de o isolar socialmente.
- ⊗ Fazer gravações de um colega de turma em que outros o provocam com algum tipo de ação humilhante, tal como remover uma peça de roupa ou fazer com que caia no chão, e depois publicá-la em redes sociais ou grupos em linha para fins igualmente humilhantes.
- ⊗ Ter terceiros em contacto repetido ou agressivo com o aluno.
- ⊗ Intimidar um colega de classe utilizando um número de telefone oculto ou desconhecido ou um nome de utilizador simulado. Bloquear as contas de redes sociais de outra criança ou alterar as suas senhas para que não as possa utilizar ou para que outra pessoa as utilize em seu nome.
- ⊗ Criação e envio de sondagens através de grupos de redes sociais destinadas a ofender outro colega (por exemplo, quem é o mais feio/futuro da turma?).
- ⊗ Inscrever a vítima em websites que fazem julgamentos sobre inteligência ou outras características.

Aconselhamento preventivo

- ✔ Os estudantes devem bloquear e remover pessoas que os possam estar a assediar nas suas redes sociais e definir correctamente as suas definições de segurança e privacidade.

- ✔ Insistir para não publicar informações pessoais, ou fotografias, ou qualquer outro material que possa fornecer informações valiosas sobre eles aos rufiões.
- ✔ Informar os estudantes que nas redes sociais existe sempre a opção de reportar o conteúdo publicado, para informar os responsáveis pelo sítio web que certas regras estão a ser infringidas por rufiões.
- ✔ Nunca deve responder ao assediador e, se o fizer, nunca deve agir como o assediador, mas deve fazê-lo seguindo as regras de etiqueta, de uma forma respeitosa e educada, para que deixem de o assediar.
- ✔ Se o bullying persistir, a melhor opção é bloquear o agressor e dizer a um adulto de confiança.

4.4. Outras situações de risco para as crianças

4.4.1. Grooming

Um conjunto de técnicas de engano utilizadas por um adulto para ganhar a confiança de um menor, com o objetivo de obter dele um benefício sexual, no qual o perpetrador tem realmente o objectivo de obter material de conteúdo íntimo no qual o menor aparece, para se aproximar o suficiente para falar sobre sexo com a criança ou para contacto sexual com a criança.

O grooming pode terminar numa situação de bullying escolar e cyberbullying, uma vez que o conteúdo sexual que a vítima partilhou anteriormente com o groomer é por vezes divulgado pelo groomer como uma forma de vingança através de um grupo de que os alunos da escola são membros.

Dentro do grooming, há cinco fases distintas:

1. Amizade: o groomer contacta a criança e tenta ganhar a confiança da criança.
2. Relação: a criança começa a exprimir-se livremente sobre assuntos íntimos, pois considera o groomer seu amigo. Nesta fase, algumas conversas podem começar a abordar temas sexuais.
3. Início do abuso: começa o envio recíproco de conteúdos sexuais cada vez mais comprometedores. Quando a criança recusa, a fase de chantagem ou extorsão pode começar.
4. Abuso e agressão sexual: o grooming destina-se a aproximar-se fisicamente da criança para fins sexuais.
5. Pós-escola ou disseminação: para além dos danos causados nas fases anteriores, estes podem ser aumentados pela utilização do material sexual obtido da criança.

ACONSELHAMENTO PREVENTIVO

- ✔ Nas redes sociais, não aceitem amigos com pessoas que não conhecem na vida real. As crianças devem prestar muita atenção aos jogadores com quem interagem em linha.
- ✔ Nunca devem partilhar informações pessoais com estranhos. Os estudantes devem desligar as coordenadas de geolocalização, caso contrário poderão ser seguidos.
- ✔ Quando não utilizarem a webcam, esta deve ser sempre coberta, mesmo quando o dispositivo estiver desligado.
- ✔ Sejam extremamente cuidadosos com as conversas em linha.
- ✔ Nunca devem concordar com pedidos onde estão comprometidos, nem devem enviar material desta natureza.
- ✔ Insistir para que os estudantes nunca cedam à chantagem do perpetrador e cessem imediatamente qualquer relação com o mesmo.

- ✔ É muito importante que guardem provas do assédio (fotos, vídeos, gravações, capturas de ecrã).
- ✔ Bloquear a pessoa que os está a assediar e dizer imediatamente a um adulto de confiança é vital para erradicar esta situação. Deve ser feito um relatório, quer o bullying tenha parado ou não.

4.4.2. Sexting

Consiste em enviar e receber material (imagens, fotos, vídeos) de natureza sexual, feito pelo próprio remetente, utilizando um telemóvel ou outros dispositivos electrónicos.

Esta atividade implica múltiplos riscos, sendo um deles o de o material poder chegar às mãos dos colegas de turma da criança sem culpa própria, o que poderia dar origem a uma situação de cyberbullying e assédio escolar, bem como a uma possível chantagem.

4.4.3. Sextortion

Também conhecida como extorsão sexual, isto ocorre quando uma ou mais pessoas ameaçam a criança com a distribuição de material de natureza sexual ou íntima, se não obtiverem em troca algum tipo de compensação, geralmente dinheiro ou favores de natureza sexual.

DICAS PREVENTIVAS PARA EVITAR A EXTORSÃO SEXUAL / SEXTING

- ✔ Os menores nunca devem tirar fotos ou vídeos comprometedores de si próprios, mesmo que não os enviem poderão ser interceptados por alguém. Os dispositivos em que estão armazenados podem ser roubados, podem perdê-los, ou podem carregar o seu material armazenado em redes sociais por engano.

- ✔ Devem cuidar da sua imagem online e, portanto, da sua reputação online. Devem pensar antes de enviar, evitando perder o controlo sobre esse material.
- ✔ Nunca devem divulgar imagens comprometedoras, nem de si próprios nem de terceiros.
- ✔ Se receberem material comprometedor de um menor, não devem divulgá-lo e devem apagá-lo imediatamente. A difusão de pornografia infantil é um delito criminal.
- ✔ Insistir para que os alunos o denunciem a um adulto de confiança (membro da família, professor, polícia ou médico).

4.4.4. Suplantação de identidade

Consiste em fazer-se passar por outra pessoa a fim de obter um benefício ou interesse, por exemplo, para exercer cyberbullying sobre um menor. Assim, com a intenção de os prejudicar, fazem-se passar nas redes sociais e levam a cabo uma conduta repreensível em seu nome. Isto pode ser feito de duas maneiras:

1. Aceder ilegalmente à conta digital dessa pessoa.
2. Criar um novo perfil falso com os dados de identidade da pessoa que se quer imitar.

ACONSELHAMENTO PREVENTIVO

- ✔ Ensinar as crianças a criar palavras-passe seguras e fortes (alfanuméricas, símbolos, minúsculas e maiúsculas).
- ✔ Precisam de saber como criar um perfil privado e como configurar correctamente as definições de privacidade e segurança nas redes sociais.
- ✔ Lembrar aos estudantes para manterem os seus dispositivos e aplicações actualizados.

- ✔ Nunca devem dizer a ninguém as suas palavras-passe pessoais, excepto aos seus pais, nem armazená-las ou anotá-las.
- ✔ Aconselhá-los sobre a importância de não serem observados durante a digitação no computador.
- ✔ Criarem o hábito de fechar sempre todas as sessões quando terminarem de utilizar o e-mail ou as redes sociais.
- ✔ Enfatizar a utilização de um apelido para se identificarem em redes sociais e jogos em linha, evitando mencionar o seu nome e apelido ou data de nascimento.
- ✔ Insistir na necessidade de instalar um bom antivírus, anti-malware e software antispam nos seus dispositivos eletrónicos para que estes estejam protegidos.
- ✔ Se a sua identidade tiver sido imitada, devem contar a um adulto de confiança, denunciar os factos na plataforma afectada, bem como ir à polícia e, se necessário, denunciá-los.

4.4.5. Conteúdo inapropriado

Material a que os menores podem ter acesso e cujo conteúdo lhes é prejudicial porque a sua maturidade não é suficiente para que possam compreendê-lo correctamente.

As crianças e os jovens procuram frequentemente este material de propósito e voluntariamente, através de pesquisas directas na Internet, mas também podem frequentemente ser expostos a este material involuntariamente e por acaso, por exemplo através de jogos de vídeo ou através de publicidade na televisão ou em redes sociais.

O conteúdo inapropriado pode ser de dois tipos:

1. Conteúdo ilegal: é um conteúdo que a lei não permite, incluindo pornografia infantil e pedofilia, mas também inclui a defesa do

terrorismo, a provocação e o incitamento à prática de crimes de ódio, o fabrico de armas e dispositivos explosivos ou drogas.

2. Conteúdo nocivo: a lei permite-o, mas é altamente prejudicial para o desenvolvimento normal dos menores. Por exemplo, pornografia entre adultos, material representando a violência ou promovendo distúrbios alimentares - páginas pró-Ana e pró-Mia - ou ideias auto-recuperadoras, ou vídeos virais sobre atividades nocivas para a saúde.

ACONSELHAMENTO PREVENTIVO

- ✔ Avisar os alunos sobre conteúdos que não são adequados à sua idade.
- ✔ Devem descarregar apenas de sites oficiais autorizados, e fazer compras em linha a partir de sites seguros e nunca de redes wifi públicas.
- ✔ Insistir que os estudantes estejam cientes das indicações sobre jogos de vídeo relativamente à idade necessária para a sua utilização.
- ✔ Falar-lhes positivamente sobre os instrumentos de controlo parental que os seus pais podem utilizar para restringir o acesso a este conteúdo.
- ✔ Ensinar as crianças a configurar adequadamente as opções de segurança e privacidade dos seus dispositivos e navegadores, bem como a ter sempre disponível software antivírus atualizado quando acedem à Internet.

4.5. Directrizes para a transmissão a menores

1. *Dizer*: ir a um adulto de confiança (família, professor, polícia, médico) o mais cedo possível para que o possam ajudar e proteger.
2. *Bloco*: se localizar a pessoa que o está a assediar e a incomodar, deve bloqueá-los imediatamente em todas as plataformas ou dispositivos digitais.
3. *Recolher*: guardar todos os elementos (fotos, vídeos, capturas de ecrã) que possam servir como prova do assédio que está a sofrer.
4. *Denunciá-lo*: tanto nas redes sociais como publicamente às instituições competentes, fornecendo todas as provas que provem a existência do bullying.

Se um professor estiver consciente de uma situação de cyberbullying, deve tomar as medidas adequadas, incluindo a sua denúncia ao director da escola. Esta última será responsável pela activação dos protocolos para este fim e pelo seu encaminhamento para as administrações públicas responsáveis pela educação, as quais tomarão as medidas disciplinares correspondentes.

Finalmente, e dependendo da legislação aplicável em cada país ou região, uma conduta que conduza a uma situação de cyberbullying pode constituir um crime e deve, portanto, ser comunicada aos organismos públicos responsáveis pela recepção de queixas, tais como os tribunais ou o Ministério Público, bem como às agências de aplicação da lei.

Como modelo destinado à prevenção e tratamento destas situações, a força policial nacional espanhola tem a figura do Delegado de

Participação Cidadã³ um perito policial que vai às escolas para desempenhar as suas funções no âmbito do Plano Director para a Coexistência e Melhoria da Segurança nas Escolas e seu Envolvente, entre as quais podemos destacar as seguintes:

- Realizar acções de formação e palestras informativas destinadas a jovens, menores, professores, pais, prestando especial atenção às consequências do bullying sobre aqueles que o sofrem, bem como à responsabilidade de todos de o denunciar e combater, à prevenção dos riscos de segurança associados às novas tecnologias e à utilização de redes sociais; em particular, os relacionados com comportamentos de bullying, assédio sexual, também conhecido como aliciamento de crianças, ou a divulgação de conteúdos sexuais através de telemóveis, conhecido como sexting.
- Sensibilizar e orientar os alunos sobre os comportamentos que podem conduzir a acções criminosas ou violentas, promovendo os valores da responsabilidade, igualdade, respeito e coexistência.
- Fornecer instrumentos para a prevenção de conflitos e evitar o risco de se tornarem vítimas de certos crimes (abuso ou agressão sexual, intimidação, acesso a certos conteúdos da Internet, etc.).
- Inculcar a necessidade de comunicar ou pedir ajuda aos pais e professores relativamente a eventos que ocorrem dentro ou fora da escola, quando a gravidade da situação o aconselha.
- Melhorar os seus conhecimentos e confiança em relação ao funcionamento das agências de aplicação da lei e ao serviço público que prestam à comunidade, bem como os diferentes canais de comunicação com eles.

3 Em Portugal, a Polícia de Segurança Pública promove, através das suas equipas do programa Escola Segura, a vigilância das áreas escolares e contactos estreitos com toda a comunidade educativa, respondendo a vários pedidos e promovendo acções de sensibilização e prevenção nas escolas

4.6. Aconselhamento para acções escolares relacionadas com o cyberbullying e outros comportamentos de risco

4.6.1. Directrizes de acção a serem seguidas pelos professores

Nos casos em que se presume existir uma situação de cyberbullying, mas em geral em qualquer tipo de vitimização entre pares, três chaves devem ser bem equilibradas:

- *Determinação*: o cyberbullying pode gerar situações muito dramáticas, mesmo extremas. É dever do professor activar os mecanismos necessários para confirmar ou abandonar as suspeitas.
- *Prudência*: na rede, as situações podem ser muito variadas e, o que é pior, podem parecer ser apenas uma coisa a ser outra. Não é difícil cometer um erro ou julgar mal uma situação.
- *Calma*: indignação, frustração, impotência, raiva... e tantas outras emoções surgirão quando confrontados com a injustiça e a crueldade de uma situação de vitimização entre pares. É importante estar suficientemente calmo para dar os passos certos na altura certa.

Entre as recomendações concretas mais comuns encontram-se as seguintes:

- Se houver qualquer suspeita de que uma situação de cyberbullying esteja a ter lugar na sala de aula, a equipa de gestão deverá ser imediatamente informada e decidirá se deve activar o protocolo geral de actuação em caso de bullying, ou, se este existir, o protocolo de cyberbullying. Se for finalmente ativada, a inspecção educacional correspondente deve ser notificada. Quando existirem provas claras de cyberbullying e os actos em que este se materializa são

tão graves que constituem uma infracção penal, podem ser denunciadas a qualquer departamento policial ou organismo jurídico correspondente.

- Um professor pode confiscar o dispositivo de um aluno, desde que esta medida esteja prevista no regulamento interno da escola ou que esta ação seja justificada pela clara necessidade de proteger os direitos de outros alunos.
- Uma revisão do conteúdo do dispositivo de um estudante é possível quando prevalece o interesse público e sempre que se suspeite que tenha sido utilizado para prejudicar os direitos de outros membros da escola (estudantes, professores, pessoal). No entanto, recomenda-se uma grande cautela a este respeito, uma vez que o não cumprimento do acima referido constituiria uma violação de um direito fundamental do indivíduo, tal como o direito ao sigilo das comunicações.
- Deve ser tomado o maior cuidado para não incomodar desnecessariamente a vítima, por exemplo, expondo publicamente uma situação que, embora possa não parecer, só era conhecida por um pequeno grupo.
- Na mesma linha, a prioridade deve ser a de reduzir os danos que a vítima possa estar a sofrer, pelo que se sugere reduzir o seu tempo de exposição em linha pelo menos temporariamente, bem como rever as suas listas de contactos, aplicações e preferências de privacidade. É também positivo explorar diferentes ambientes digitais para procurar possíveis práticas de assédio que possam estar a ter lugar contra a vítima em questão. Por vezes, é possível solicitar a remoção de conteúdos prejudiciais ou humilhantes numa dada plataforma apelando aos termos de utilização, ou alguns países disponibilizam mesmo ferramentas aos cidadãos para que esses conteúdos prejudiciais sejam removidos da rede o mais rapidamente possível (por exemplo, o “canal prioritário” da Agência Espanhola de Protecção de Dados).

- Finalmente, é importante salvar sinais ou provas dos assaltos ou das pessoas envolvidas nos mesmos, e fazê-lo da forma mais apropriada possível (capturas de ecrã, gravação de conversas, mensagens recebidas ou registos telefónicos) para que possam, se necessário, servir de prova electrónica numa hipotética acusação do caso.

4.6.2. Exemplos de estratégias de ação

Como indicado no capítulo “Utilização indevida das tecnologias digitais ligadas”, quando existe o papel de vítima e antagonista, é importante que as intervenções educativas tenham o aluno como protagonista, para que este se sinta envolvido no processo de melhoria e aceitação da situação.

Uma das formas de ação seria através da mediação de pares, onde os alunos são formados para mediar entre pares e resolver pacificamente um conflito sob a supervisão de professores responsáveis. Os mediadores tomam uma posição neutra, onde permitem que as partes expressem as suas opiniões. Esta mediação pode melhorar os conflitos, restabelecer as relações e melhorar a coexistência.

ATIVIDADE NA AULA

Workshop: “A omissão faz parte do cyberbullying”

OBJECTIVO

Trabalho de empatia com todos os participantes num caso de cyberbullying escolar, prestando especial atenção às testemunhas.

MATERIAL NECESSÁRIO

Neste workshop, desenvolve-se uma série de situações hipotéticas de cyberbullying na escola, das quais se deriva uma vasta gama de questões genéricas. Se o problema do cyberbullying existir realmente, recomenda-se que se utilize a abordagem do conflito específico, adaptando mesmo as questões a serem colocadas, se necessário.

REFLEXÃO

Reflectir sobre a importância de trabalhar a empatia a fim de prevenir e pôr fim ao cyberbullying.

A empatia é a capacidade que temos de nos colocar no lugar de outra pessoa e assim sermos capazes de compreender os sentimentos que essa pessoa experimenta como resultado da situação que está a viver. Trabalhar sobre esta capacidade permite-nos realizar uma análise pessoal, através da qual devemos estar plenamente conscientes do impacto que as nossas próprias acções e também as acções dos outros têm sobre outra pessoa. O objectivo é prevenir os comportamentos que podem ser a fonte do sofrimento da outra pessoa.

Neste processo, a assertividade é também de grande importância como uma habilidade que nos permite expressar adequadamente as nossas ideias e sentimentos aos outros. As pessoas assertivas são dotadas de capacidade suficiente para manter e defender a sua opinião em qualquer circunstância. Tudo isto significa que, num caso de bullying escolar, pode ser a chave da sua resolução, uma vez que, por exemplo, se a vítima for assertiva, terá os recursos necessários para expressar e denunciar corretamente o que o cyberbullying lhe está a causar; e, por outro lado, no que diz respeito às testemunhas, haveria uma grande probabilidade de estas apoiarem activamente a vítima. Este último é muito interessante, uma vez que os cyberbullies deixam frequentemente de praticar bullying quando percebem que outros são contra o cyberbullying.

Este workshop visa reforçar estas duas capacidades, bem como realçar a importância do papel das testemunhas na resolução de casos de cyberbullying.

DESENVOLVIMENTO

- A sala de aula está dividida em 3 grupos diferentes:
 - Grupo de perpetradores.
 - Grupo de vítimas.
 - Grupo de testemunhas.
- A abordagem, que consiste num comentário ou comportamento negativo típico de uma situação de cyberbullying, é escrita ou projectada no quadro.

- As seguintes perguntas são colocadas ao(s) grupo(s) especificado(s) depois deles, lembrando aos membros de cada grupo para responderem como pensam que o grupo a que pertencem.
- Cada grupo deve chegar a um consenso de respostas entre os seus membros sobre as questões formuladas e um porta-voz de cada grupo será encarregado de as apresentar ao resto do grupo.

ABORDAGENS (EXEMPLOS)

- Publicação contínua de comentários sobre o perfil de um colega de turma tais como: “Ninguém gosta de ti, deves deixar a nossa escola”.
- Gravar um vídeo em que se provoca uma situação humilhante para um colega, com o objectivo de gozar com ele, ou mesmo de o atacar e depois de o carregar na Internet.
- Excluir um colega de uma conversa, só porque não gosto dele, ou criar uma conversa exclusivamente para falar mal dele/dela.
- Intimidar continuamente um colega telefonando-lhe de um número escondido ou utilizando terceiros para o ameaçar.
- Criar um perfil falso fingindo ser um colega a fim de insultar outro colega com o objectivo de o prejudicar.

PERGUNTAS

1. Porque é que uma pessoa faria tal comentário/comportamento a outra pessoa? (**perpetradores**, **vítimas** e **testemunhas**)

2. Acha que alguém merece este tipo de comentário/comportamento? (**perpetradores**, **testemunhas** e **vítimas**)
3. E se este comentário não foi feito por essa pessoa, mas foi vítima de imitação, como se sentiria se fosse uma vítima de imitação? (**perpetradores**, **testemunhas** e **vítimas**)
4. Qual é a minha primeira reacção a um comentário/comportamento como este? (**vítimas** e **testemunhas**)
5. Poderia dizer ao autor do crime que não gosta deste comentário/comportamento? Se não fosse capaz de o fazer, o que o impede de o fazer (medo, constrangimento, acha que não serviria de nada, etc.)? (**vítimas**)
6. Diria a mais alguém ou ficaria calado para que ninguém mais soubesse o que lhe estão a fazer? Se dissesse, a quem diria e porquê? Se não dissesse a ninguém, até onde acha que conseguiria ir sem pedir ajuda? (**vítimas**)
7. Iria ao ponto de atacar as pessoas que fazem este comentário/comportamento como uma reacção a ele? (**vítimas** e **testemunhas**)
8. Se a vítima lhe dissesse que não gostava do comentário/comportamento e que isso o fazia sentir-se mal, pararia? Se a resposta é não, porquê? (**perpetradores**)
9. Quando faz este comentário/comportamento, procura a aprovação de outros? De que modo ou forma reconhece esta aprovação e do que mais gosta nela? Se soubesse que não iria encontrar o reconhecimento de outros, ainda assim faria este comentário/comportamento? (**perpetradores**)
10. Se soubesse que o autor não faria esse comentário/comportamento quando visse que eu reagi negativamente a ele, fá-lo-ia ou abster-se-ia? Se eu me abstenho, o que me impede de agir? (**testemunhas**)

11. Em que medida pensa que a sua reacção pode influenciar positivamente a resolução do conflito de bullying? o que pensa que deve fazer para o conseguir? (testemunhas)
12. Pensa que este tipo de comentário/comportamento pode tornar-se uma infracção penal e pode ser denunciado à polícia, com a possibilidade de os autores serem responsabilizados criminalmente pela prática de um crime? (perpetradores, testemunhas e vítimas)

CONCLUSÕES

- ✔ Discutir e analisar em conjunto as respostas obtidas de cada grupo, a fim de os sensibilizar para as diferentes opiniões e acções que são formuladas de acordo com os papéis adoptados, sublinhando o papel de testemunha e a sua importância. Desta forma, o quadro do cyberbullying na escola é desvendado, de modo a que tomem consciência das diferentes partes envolvidas e adoptem a desejada atitude empática como base para a resolução do conflito.
- ✔ Enfatizar a importância de evitar conflitos entre os diferentes grupos, mesmo com o grupo do perpetrador.
- ✔ Aproveitar a oportunidade para propor medidas de resolução de conflitos que respeitem todas as partes.
- ✔ Finalmente, lembre-se que se não for capaz de resolver o conflito, peça sempre a ajuda de um adulto de confiança.



5. DESINFORMAÇÃO E PENSAMENTO CRÍTICO

PantallasAmigas

5.1. O que pode ser considerado desinformação?

Em 2017, o relatório do Conselho da Europa “Information Disorder: Toward an Interdisciplinary framework for research and policymaking” define e diferencia dois conceitos relacionados com a desinformação:

- A desinformação é informação falsa que foi deliberadamente criada para prejudicar uma pessoa, um grupo social, uma organização ou um país.
- A desinformação é informação falsa que não tenha sido criada com a intenção de causar danos.

Por outro lado, estaríamos a falar de utilização maliciosa de informação quando a informação com alguma base na realidade é utilizada para causar danos a uma pessoa, uma organização ou a um grupo. Podemos completar conceitos com uma característica chave de cada um deles:

- A desinformação é frequentemente planeada, orquestrada e dotada dos meios para atingir o seu objectivo prejudicial.

- Em caso de desinformação, para além de ser involuntariamente prejudicial, aqueles que a divulgam geralmente não têm consciência de que se trata de desinformação.
- O uso malicioso da informação caracteriza-se pelo seu uso pouco ético.

Vale a pena mencionar neste ponto que o uso do termo notícia falsa para se referir a informação falsa é desencorajado, pois atribui o estatuto de notícia a algo que não é notícia.

A UNESCO utiliza o conceito de desinformação para se referir a tentativas deliberadas, frequentemente planeadas e coordenadas de enganar ou manipular as pessoas, alimentando-as com informações desonestas. É considerado particularmente perigoso porque é frequentemente organizado, utiliza os recursos necessários e aplica técnicas e tecnologias avançadas para aumentar a sua eficácia e poder.

Há muitos recursos e estratégias que podem provocar uma forma particular de desinformação, por exemplo, sátira e paródia:

- Sátira e paródia.
- Manchetes concebidas como manchetes de clickbait.
- Utilização enganosa de legendas, visuais ou estatísticas.
- Conteúdo genuíno que é partilhado fora do contexto.
- Impostor conteúdo (quando usado em nome de um jornalista ou logotipo dos meios de comunicação social quando não há qualquer ligação com eles).
- Conteúdo manipulado e fabricado.

5.2. Riscos e consequências da desinformação

A facilidade com que o conteúdo é produzido e a rapidez com que é replicado e viralizado numa sociedade digital, global, frenética e desconectada tornou as chamadas perturbações de informação (desinformação) uma questão preocupante devido às graves consequências que podem desencadear.

A criação de desinformação tornou-se tão democratizada e automatizada que existem sites gratuitos que oferecem a possibilidade de criar um conteúdo fictício com a aparência da realidade.

A cidadania digital responsável deve ser exercida a partir de uma participação impulsionada por e baseada em informação verdadeira, e por isso exige uma atitude combativa contra a difusão da desinformação.

Identificar, desmascarar e, em geral, combater conteúdos e informações errados, produzidos intencionalmente ou não, torna-se um desafio pessoal e uma necessidade colectiva, e portanto um dever cívico.

Alguns dos efeitos causados pela desinformação são os seguintes:

- Criação de perplexidade e confusão, tornando difícil o discernimento e o posicionamento.
- Manipulação de decisões pessoais, direta ou indiretamente.
- Reputação ou desacreditação de pessoas, entidades ou instituições através da manipulação da percepção e opinião sobre elas.
- Geração de benefícios económicos.
- Condicionamento da opinião pública, a fim de criar um estado de opinião que possa beneficiar uma determinada ideologia ou grupo de interesse.

A um nível mais individual, a pessoa que é afectada pela desinformação pode sofrer essas consequências não negligenciáveis:

- Perda de tempo e aumento da distração sem benefícios.
- Manipulação e, conseqüentemente, falta de liberdade ou correcção ao agir ou quando atua ou exprime uma opinião.
- Inclusão involuntária na cadeia de divulgação.
- Implicações legais da participação na disseminação de desinformação que podem ter tido um impacto negativo sobre terceiros.

5.3. Literacia dos Media e da Informação

A Literacia Mediática e Informativa (LMI) pode ser definida como um processo de construção de conhecimentos e competências (aptidões e atitudes) que permite às pessoas compreender as funções dos meios de comunicação e de outros fornecedores de informação, avaliar criticamente os conteúdos mediáticos e tomar decisões informadas como utilizadores e produtores de informação e conhecimento. Na sociedade atual, onde a Internet desempenha um papel central, a literacia digital deve ser incluída na LMI.

Capacitar as pessoas através da LMI é um dos pré-requisitos mais importantes para promover o acesso equitativo à informação e ao conhecimento e para promover meios de comunicação e sistemas de informação livres, independentes e pluralistas.

Há anos que a UNESCO e a OCDE têm vindo a chamar a atenção para a necessidade de educar desde cedo para uma interação crítica e inteligente com os meios de comunicação social (literacia mediática). Especificamente, a UNESCO estabelece como pré-requisito para uma educação inclusiva e baseada no conhecimento o desenvolvimento,

desde as primeiras idades, de competências e aptidões que incluem a literacia mediática e de informação, incluindo a literacia digital (específica dos media digitais). Esta alfabetização proporciona às pessoas a autonomia e a capacidade de funcionar eficazmente em ambientes tecnológicos, digitais e de comunicação e, conseqüentemente, permite-lhes exercer livre e plenamente a sua cidadania.

A LMI concentra-se em cinco competências centrais referidas como “os 5 Cs: compreensão, pensamento crítico, criatividade, consciência cultural e cidadania”. Assim, de acordo com os critérios da UNESCO, a competência de pensar criticamente para receber e produzir produtos mediáticos está incluída no MAI e, conseqüentemente, aumenta a capacidade de combater o consumo, criação e distribuição de conteúdos inverídicos ou manipulados que podem gerar confusão, desinformação e até danos.

5.4. Pensamento crítico

A luta contra a desinformação é uma questão de capacidade, mas acima de tudo é uma questão de atitude. Trata-se de saber, mas acima de tudo trata-se de duvidar. É mais uma questão de ver e ouvir.

O pensamento crítico é uma das competências vitais definidas pela OMS em 1993 como “as competências necessárias para o comportamento adequado e positivo que nos permita lidar eficazmente com as exigências e desafios da vida quotidiana”.

A palavra “crítica” vem do grego e o seu significado é semelhante a separar, para distinguir, para julgar. O pensamento crítico ajuda a distinguir o bom do mau, o justo do injusto, o verdadeiro do falso. O pensamento crítico desenvolve-se exercendo-o, antes de mais, consigo

próprio. É essencial dismantelar preconceitos, ideias preconcebidas e preconceitos cognitivos através da argumentação lógica e do questionamento.

De acordo com o trabalho de investigação de Peter Facione (2015), “Critical Thinking: What It Is and Why It Counts”, o pensamento crítico inclui:

- Curiosidade sobre uma vasta gama de tópicos.
- Preocupação em tornar-se e continuar a ser uma pessoa bem informada.
- Alerta para as oportunidades de utilizar o pensamento crítico.
- Confiança nos processos de interrogatório fundamentados.
- A autoconfiança na própria capacidade de raciocinar.
- Abertura de espírito em relação a visões divergentes do mundo.
- Flexibilidade na consideração de alternativas e opiniões.
- Compreensão das opiniões de outras pessoas.
- Equidade na avaliação.
- Reconhecimento e honestidade no lidar com o seu próprio preconceito, parcialidade, preconceito, estereótipo ou tendência para o egocentrismo.
- Prudência em reter, fazer ou alterar julgamentos.
- Disponibilidade para reconsiderar e rever pontos de vista quando uma reflexão honesta sugere que a mudança é justificada.

Abordado processualmente, o pensamento crítico envolve pelo menos cinco acções-chave:

- Interpretação da informação para clarificar o seu significado.
- Validação da credibilidade da informação em termos da sua origem, coerência e intencionalidade ou possíveis efeitos, bem como do seu próprio conhecimento prévio.

- Questionamento de dados e informações, tanto explícitos como implícitos, e contrastá-la através da definição de alternativas.
- Aprofundamento através da obtenção de mais dados, mas também através da identificação de incógnitas.
- Auto-avaliação através de uma revisão do próprio processo de utilização da informação para questionar, confirmar ou rever o raciocínio e os resultados finais obtidos.

Coloca-se agora a questão de saber até que ponto o resultado do desempenho destas acções está relacionado com a capacidade intelectual. Pode dizer-se que existe uma correlação lógica entre inteligência (em termos do que pode ser medido por testes de QI) e pensamento crítico. A relação parece óbvia porque a avaliação correcta da informação requer a sua apreensão, processamento e compreensão, e porque as pessoas com QI mais elevado são mais resistentes à influência de preconceitos cognitivos. Contudo, o pensamento crítico também depende de outras capacidades cognitivas não medidas por testes de inteligência e de certos traços de personalidade.

Por outro lado, a investigação identificou três características de pessoas que promovem o pensamento crítico:

- Curiosidade ou abertura, que convida à exploração aberta.
- O desejo de encontrar a verdade, que actua como motivação para se empenharem no esforço.
- Humildade intelectual, que é vital porque pensar criticamente implica duvidar de outras pessoas, mas sobretudo de si próprio. O pensamento crítico é uma atitude que começa com o pressuposto de que não se sabe.

Finalmente, vale a pena mencionar que o desenvolvimento do pensamento crítico implica estimular capacidades de raciocínio de alto

nível que, de acordo com estudos e investigações, proporcionam vantagens noutras facetas da vida:

- Favorece decisões melhores.
- Reduz a frequência dos eventos negativos.
- Melhora o desempenho académico.
- Aumenta a eficiência nas ocupações que requerem competências analíticas.

Em suma, pode concluir-se que:

- É necessário desenvolver nos menores uma atitude crítica em relação ao mundo digital, questionando a informação, as pessoas e os serviços, mas também o próprio ecossistema e os seus agentes, bem como o seu comportamento pessoal, muitas vezes caracterizado por uma utilização abusiva ou compulsiva.
- Activar o pensamento crítico não é apenas uma necessidade imposta pela desinformação e desinformação, mas torna-se assim uma oportunidade para melhorar a vida pessoal e profissional, o que explica a sua inclusão na lista de competências de vida da OMS.

5.5. Enviesamentos e emoções

O sucesso da desinformação tem muito a ver com a reacção daqueles de nós que estão expostos a ela através de ecrãs. Esta reacção passa pelo nosso cérebro e coração, é sujeita a raciocínios e emoções.

A interpretação fundamentada da informação ocorre por vezes inconscientemente e é grandemente afectada por preconceitos cognitivos. Um preconceito cognitivo é uma interpretação sistemática errada da

informação disponível que influencia a forma como os pensamentos são processados, os julgamentos são feitos e as decisões são tomadas. Os preconceitos cognitivos têm uma grande variedade de origens: questões culturais, influências sociais, motivações emocionais ou éticas, simplificação do processamento de informação, distorções na recuperação de memórias ou recordações, etc. Os preconceitos cognitivos são como atalhos na forma como as pessoas processam a informação.

Os preconceitos são como atalhos que cada cérebro desenvolveu para simplificar os problemas e facilitar as decisões. São o resultado da necessidade evolutiva de filtrar seletivamente os estímulos para aliviar o cérebro de certas tarefas de análise de informação. Contudo, podem também ter um efeito indesejável e tornar-se um obstáculo à identificação da desinformação. Alguns exemplos são dados abaixo:

- O enviesamento de pontos cegos torna difícil identificar os próprios enviesamentos, apesar de se conhecerem, mesmo que se os veja nos outros.
- O preconceito de confirmação leva a uma sobrevalorização da informação que se enquadra nas próprias crenças (valores, ideologias, preconceitos) ou, na sua falta, com as crenças predominantes, bem como a ignorar inconscientemente a informação que não coincide ou é contrária.
- O preconceito ou efeito contraproducente da familiaridade implica que quanto maior for a frequência de exposição a uma determinada informação, independentemente da sua veracidade, maior é a probabilidade de ser considerada verdadeira.
- O preconceito de validação da interação social leva uma pessoa a fazer o que os outros fazem, reforçando assim algo tão primordial como o sentimento de pertença ao grupo.

- O efeito de superioridade visual surge porque o cérebro processa uma imagem até 60.000 vezes mais depressa do que o texto. Além disso, lembramo-nos de 80% do que vemos, 20% do que lemos e 10% do que ouvimos. O conteúdo acompanhado por imagens é consumido e partilhado muito mais do que o conteúdo sem imagens.
- O raciocínio motivado é um preconceito emocionalmente tingido e envolve a tendência inconsciente de condicionar o processamento de informação a conclusões que se conformam a algum fim ou objectivo.

As emoções, por seu lado, também não ajudam a combater a desinformação, porque o nosso pensamento não é apenas racional mas também emocional. Quando uma informação provoca uma certa emoção, é possível que essa emoção condicione a análise dessa informação e depois conduza a uma justificação racional do que foi concluído.

Há emoções que são particularmente difíceis de gerir e que nos fazem perder o controlo, tais como, por exemplo, a raiva, a compaixão, a morbidade, a curiosidade, o medo e a urgência. A desinformação apela-lhes porque a componente emocional do nosso pensamento irá encorajar-nos a partilhá-la.

5.6. Filtros de bolhas e câmaras de eco

O conceito de filtro de bolhas refere-se ao facto de a informação que os diferentes serviços que utilizamos na Internet (motores de busca, redes sociais, fornecedores de entretenimento, lojas online...) nos oferecem estar limitada pelas nossas próprias características. A tecnologia permite personalizar a informação de tal forma que nos é apresentada de acordo com a relevância ou importância que presumivelmente teria para cada indivíduo.

Os filtros de bolhas, entre outras coisas, limitam a nossa capacidade de descobrir e o resultado da nossa curiosidade, bem como a oportunidade de questionar ou aprofundar. São um obstáculo ao pensamento crítico e, conseqüentemente, aliados da desinformação.

No que diz respeito ao consumo de meios de comunicação, a teoria da câmara de eco refere-se ao facto de que se houver uma preferência por pessoas e informações semelhantes, formar-se-ão câmaras de eco, ou seja, espaços vazios onde as nossas próprias ideias saltam. Esta teoria implicaria que as tecnologias digitais não expandem as nossas escolhas, mas limitam as nossas possibilidades. Talvez este possa ser o caso quando não estamos conscientes disso e não activamos mecanismos para enriquecer as nossas fontes, mesmo com influências e ideias que, a priori, são contrárias.

5.7. Estratégias para combater a desinformação

A fim de educar uma geração responsável, crítica e activa face à desinformação, há várias linhas de intervenção a serem encorajadas.

1. Pausar e considerar a opção de não partilhar

Devemos estar conscientes de que a partilha sem verificação não é um gesto de generosidade, mas sim algo que, de facto, não é sustentado. Nada deve ser partilhado sem antes se tomar o tempo necessário para o validar. Se não se tem tempo, a capacidade de lidar com a verificação cruzada suficiente de informação, a única alternativa responsável é simplesmente não partilhar.

Há três razões para não partilhar sem verificar:

- A partilha compulsiva ou urgente de informação é mais susceptível de não ser verdadeira. Se for considerada muito importante a sua divulgação, é também importante que se tire o tempo necessário para a verificar.
- A desinformação causa frequentemente danos a outras pessoas ou interesses. Ao contribuir para a sua divulgação, assume também a responsabilidade pelos seus efeitos negativos.
- Participar, exprimir opiniões, defender ideias, tentar ajudar os outros... são direitos e obrigações dos cidadãos. No entanto, a divulgação de informação não verificada é imprudente e pouco ética.

Finalmente, é importante lembrar que se a informação tiver sido divulgada e mais tarde se descobrir que é falsa, devem ser tomados meios para a refutar, tomando o tempo necessário para tentar compensar a ação errónea.

2. Tomar consciência dos objectos e da responsabilidade pessoal

Visualizar, descobrir as consequências negativas e a nossa responsabilidade por elas deve servir para refrear a nossa participação, consciente ou não, nas cadeias da desinformação.

Com demasiada frequência o foco está na identificação e no combate aos embustes e à desinformação, permitindo que as aptidões o façam numa idade precoce. No entanto, talvez seja igualmente importante, senão mais importante, colocar a ênfase na motivação, na sensibilização e em dar razões para que adoptem uma atitude crítica e responsável. Não basta saber como fazer, é necessário querer fazer, ter motivação suficiente.

3. Estimular o pensamento crítico em sentido lato

Para além de desenvolver as capacidades de análise e avaliação da informação, deduzir e tirar conclusões, é importante fornecer actividades que os ajudem a duvidar de si próprios, das suas próprias abordagens, para que aprendam a limitar a expressão precisa e veemente das suas opiniões ou juízos de valor.

4. Conhecer, para combater a influência de preconceitos e emoções

O combate à desinformação é uma luta consciente e constante contra as limitações que os preconceitos e as emoções nos impõem inconscientemente. Portanto, a luta contra a desinformação começa com um melhor conhecimento de nós próprios, sabendo que preconceitos temos e podemos entrar em jogo ao avaliá-la e que emoções sentimos em relação a ela.

Por exemplo, o preconceito de confirmação é combatido questionando em maior medida a informação que mais coincide com o que pensamos, porque embora sejamos dotados de inteligência, somos pré-desenhados para não mudarmos de ideias.

5. Identificar as estratégias e motivações da desinformação

Conhecer o seu adversário é sempre uma vantagem em combate. Por exemplo, é bom saber que a desinformação explora preconceitos e emoções, e mais progresso poderia ser feito tentando identificar como o faz.

É também útil conhecer as motivações que podem levar à desinformação que está a ser criada. Por vezes é pura diversão, criada como um desafio ou para gerar o caos em nome do entretenimento. Noutras ocasiões, a maior parte das vezes, é para objectivos económicos ou ideológicos.

6. Conhecer e utilizar ferramentas de verificação cruzada de informação

No final do processo de validação de uma determinada informação, há sempre dados concretos (incluindo metadados, informação textual, em formato de imagem, áudio ou vídeo) que devem ser verificados. Esta tarefa deve ser apoiada por uma ou mais destas capacidades:

- Pesquisa eficiente de informação em diferentes plataformas web ou redes sociais.
- Acesso a fontes de informação fiáveis e relevantes.
- Conhecimento e utilização de aplicações e serviços para a verificação rápida de imagens e vídeos.
- Observação meticulosa da informação, sem ignorar o uso da lógica e da dedução.

Dependendo de cada caso, podem ser ativados procedimentos complementares ou alternativos. Por exemplo, existem entidades dedicadas à identificação de informações errôneas para que seja possível aceder aos seus sistemas de informação (bases de dados ou sítios Web) para verificar se algo já foi identificado como um embuste.

5.8. Dez passos contra a desinformação

Para evitar partilhar algo que pode não ser verdade, recomenda-se seguir estes passos como um procedimento de verificação:

1. Verificar a fonte da informação. Se não souber ou se não for identificado, suspeite.
2. Examinar a aparência: má ortografia e desenhos estranhos ou muito marcantes podem ser motivo de suspeita.
3. Seja prudente também quando a informação provém de alguém em quem confia, família ou amigos.
4. Analisar toda a informação, e não apenas a manchete. Cuidado com informações ou imagens tiradas fora do contexto.
5. Preste atenção às imagens ou vídeos. Podem ser deturpados ou não corresponder ao evento ou momento a que fingem estar associados.
6. Verifique a informação com outras fontes fiáveis e desconfie se não a conseguir encontrar.
7. Cuidado com a informação que dá informação verdadeira a fim de camuflar a informação falsa.
8. Se a informação gera um sentimento de raiva, preocupação ou urgência, esteja alerta. É frequentemente uma estratégia utilizada para o fazer reagir sem pensar.
9. Notícias ou informações demasiado boas ou demasiado surpreendentes são muitas vezes uma forma de esconder a desinformação.
10. Identificar o humor e a sátira, não confundir com notícias.

ATIVIDADE NA AULA

Desinformação

OBJECTIVOS

- Aprofundar a intencionalidade e os possíveis propósitos de desinformação.
- Tomar consciência da importância das emoções no efeito multiplicador da desinformação.
- Saber como estes riscos não influenciam a objectividade na análise da informação.

DESENVOLVIMENTO

Duração estimada da actividade: 40-50 minutos.

Passo 1

Divida a turma em grupos de 4-6 pessoas e peça a cada grupo que crie uma peça de informação maliciosa para cada um destes quatro objectivos:

- Objectivo 1: fazer um político perder votos.
- Objectivo 2: criar opinião contra a utilização obrigatória de máscaras faciais em espaços abertos.
- Objectivo 3: tentar evitar que as Ilhas Canárias sejam escolhidas como o próximo destino de férias.
- Objectivo 4: criar dúvidas quanto à segurança das vacinas para a covid-19.

Cada notícia deveria ter uma manchete e uma descrição da fotografia que a acompanharia, bem como detalhes das emoções

(raiva, curiosidade, compaixão, medo, urgência...) e enviesamentos (enviesamento de confirmação, enviesamento de familiaridade, enviesamento de validação de interacção social...) a que apelaria para ser amplamente partilhada.

Passo 2

Para cada objetivo, cada um dos grupos apresentará a peça de desinformação criada e a sua estratégia para a mesma. Ao mesmo tempo que o fazem, a relação de emoções e enviesamentos utilizados para cada objectivo será escrita numa matriz.

Passo 3

Finalmente, será feita uma análise da matriz e será feita uma reflexão sobre se existem emoções e preconceitos especialmente relacionados com um ou outro tipo de objectivos.

REFLEXÃO / CONCLUSÕES

As seguintes ideias devem ser claras ao longo de toda a actividade:

- A desinformação é sempre orientada e conduz a efeitos injustos, exagerados ou indesejáveis.
- As emoções são frequentemente aliadas da desinformação porque dificultam a análise racional e, em muitas ocasiões, geram uma reacção imediata que nos leva a partilhá-la.
- Os preconceitos podem fazer com que não intencionalmente, e devido a causas externas ou internas, consideremos a informação como verdadeira quando não o é.



6. CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA

Stiftung Digitale Chancen

6.1. Apresentação

Os adultos vivem numa sociedade que é definida por um conjunto de normas e valores que regem as suas actividades quotidianas. Mas em muitos casos, as crianças em idade escolar não estão conscientes dessas normas concebidas por e para elas.

A Convenção sobre os Direitos da Criança⁴, que é o tema deste módulo, é um dos instrumentos internacionais juridicamente vinculativos para a garantia e protecção dos direitos humanos. Contém especificações dirigidas aos governos para permitir o bem-estar das crianças e para as proteger da injustiça e da exploração, e é da sua competência a forma de as implementar.

O artigo 42º da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança estabelece: “Os Estados comprometem-se a tornar os princípios e disposições da Convenção amplamente conhecidos, por

⁴ O termo “criança” é utilizado de forma inclusiva, seguindo a tradução original da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança.

meios eficazes e apropriados, tanto para adultos como para crianças”.

Com este mandato, o Estado tem a responsabilidade de situar e aproximar da sociedade a questão dos direitos da criança. Por conseguinte, é tarefa dos professores das escolas, quer como funcionários públicos ao serviço do Estado, quer como profissionais da esfera privada, estar conscientes dos direitos das crianças e tratá-los nas suas aulas da forma mais apropriada.

A abordagem e implementação dos direitos da criança requer uma atitude e abordagem diferente, especialmente por parte dos adultos. Por vezes pode ser desconfortável, pois é necessário adaptar o conteúdo e compreender as reações das crianças, mas, no final, vale a pena ver o mundo a partir da perspectiva das crianças, pois isso ajuda a alargar a visão dos adultos sobre a necessidade dos direitos das crianças.

Por conseguinte, acreditamos que estes fatores terão um impacto positivo na consciência dos estudantes de pensarem não só nos seus deveres como alunos, mas também nos seus direitos, o que, acreditamos, pode ter um impacto positivo no seu desempenho escolar e prevenir o abandono escolar precoce. Além disso, o módulo aborda os direitos das crianças no mundo digital.

O módulo “Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança” tem como objectivo apoiar este processo. Através dele, os educadores terão uma percepção das diferentes abordagens para trabalhar com os alunos sobre este tópico. Para trabalhos pedagógicos concretos, são fornecidos diferentes materiais no anexo correspondente, bem como referências para posterior leitura.

6.2. História da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança

Até recentemente, as crianças eram consideradas propriedade dos seus pais ou do seu pai. Eles determinaram a sua vida, educação e trabalho; a criança tinha simplesmente de obedecer. O movimento dos direitos da criança deve muito do seu trabalho pioneiro a Eglantyne Jebb, fundador da Save the Children. Alarmado com a situação catastrófica das crianças refugiadas nos países dos Balcãs e na Rússia pouco depois da Primeira Guerra Mundial, Eglantyne Jebb, nascida em Inglaterra, redigiu a Carta das Crianças e enviou-a à Liga das Nações em Genebra. Na sua carta, Jebb declarou: “Estou convencido de que devemos reivindicar certos direitos para as crianças e trabalhar para o seu pleno reconhecimento. A Carta, embora não seja juridicamente vinculativa, foi adoptada pela Assembleia Geral da Liga das Nações a 24 de Setembro de 1924, e ficou conhecida como a “Declaração de Genebra”.

No rescaldo imediato da Segunda Guerra Mundial, foram feitas tentativas para que a Declaração de Genebra fosse reconhecida pelas Nações Unidas com alguns ajustamentos, mas a Declaração Universal dos Direitos do Homem, adotada pela Assembleia Geral da ONU em 1948, dominou o debate. A Declaração dos Direitos do Homem contém algumas declarações a favor das crianças, especialmente no que diz respeito à sua protecção, mas a Assembleia Geral da ONU só adotaria uma nova Declaração dos Direitos da Criança a 20 de Novembro de 1959. Desde então, o dia 20 de Novembro tem sido celebrado internacionalmente como o Dia dos Direitos da Criança. A declaração contém direitos concretos, tais como o direito a um nome, a uma nacionalidade ou a uma educação gratuita, mas não é mais vinculativa do que a Declaração de Genebra de 1924.

Em 1979, foi proclamado o Ano da Criança, e em 1980 a Polónia apresentou um projecto de Convenção sobre os Direitos da Criança, que se baseava essencialmente na declaração de 1959 e constituía a base para a versão final da Convenção sobre os Direitos da Criança.

Em 20 de Novembro de 1989, trinta anos após a Declaração dos Direitos da Criança e dez anos após o Ano Internacional da Criança, a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou a Convenção sobre os Direitos da Criança, que foi aberta à assinatura em 26 de Janeiro de 1990. No primeiro dia foi assinado por 61 Estados e um mês após a 20ª ratificação entrou em vigor a 2 de Setembro de 1990.

Entretanto, todos os países do mundo assinaram a Convenção e todos eles - com excepção dos Estados Unidos - a ratificaram.

6.3. Sobre a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança

De acordo com a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança, uma criança é uma pessoa com menos de 18 anos de idade.

6.3.1. Estrutura da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança é um acordo de direito internacional. Tudo o que é tratado é exposto em parágrafos individuais, os chamados artigos, como num texto legal. Todo o documento está dividido em várias partes: após o preâmbulo, existem três partes: a Parte I contém os artigos propriamente ditos que tratam de todas as condições de vida das crianças; as Partes II e III contêm as regras para o controlo dos direitos da criança por um comité da ONU, bem

como as formalidades para a assinatura e entrada em vigor da Convenção. Os direitos das crianças são definidos em 41 artigos. Outros 14 artigos descrevem as disposições legais para a implementação da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança.

6.3.2. Princípios orientadores da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança

O Comité dos Direitos da Criança da ONU definiu os princípios gerais que moldam o carácter da Convenção e desempenham um papel importante na realização de todos os direitos: não discriminação (art. 2º, par. 1), o primado do interesse superior da criança (art. 3º, par. 1), o direito à sobrevivência e desenvolvimento (art. 6º) e o direito à participação (art. 12º).

A não-discriminação significa que todas as crianças, independentemente da sua língua, religião ou cor da pele, quer tenham ou não uma deficiência e do seu estatuto de residência, têm exactamente os mesmos direitos. Por exemplo, ao abrigo da Convenção sobre os Direitos da Criança, uma criança com estatuto de refugiada tem direito à mesma qualidade de cuidados de saúde que uma criança com estatuto de residente.

A primazia do interesse superior da criança significa que o interesse superior da criança deve ser uma consideração primária em qualquer decisão que afete as crianças, por exemplo, na construção de uma nova escola ou em decisões do tribunal de família.

Resulta do *direito à sobrevivência e ao desenvolvimento*, por exemplo, que todas as crianças têm as mesmas hipóteses de uma vida bem sucedida e, por conseguinte, o direito a ter quaisquer vantagens educacionais causadas pela origem compensadas em jardins de infância, escolas ou através de apoio especial.

O *direito à participação* significa que a opinião das crianças e dos jovens deve ser ouvida em todas as decisões que lhes dizem respeito, por exemplo, a construção de um parque infantil ou a expansão do centro juvenil.

Seguindo os princípios orientadores da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança, os direitos individuais podem ser resumidos em três grupos: direitos de proteção, direitos de provisão e direitos de participação.

- *Direitos de proteção*: estes artigos abordam as necessidades especiais de proteção das crianças. Isto significa a proteção das crianças da violência física e mental, abuso, negligência, exploração económica e drogas. Além disso, os Estados comprometem-se a fornecer proteção especial às crianças em guerra, por exemplo, contra rapto e tráfico (artigos 19-22, 30, 32-38).
- *Direitos de provisão*: estes são os direitos aos cuidados de saúde, educação e condições de vida adequadas, bem como o direito a uma identidade pessoal e nacionalidade (artigos 23-29, 7, 8).
- *Direitos de participação*: estes incluem, por exemplo, o direito à liberdade de expressão e de opinião da criança, o direito ao livre acesso à informação e aos meios de comunicação social. A Convenção vai ainda mais longe: as crianças têm o direito de obter informações que lhes sejam apropriadas.

6.4. Os direitos das crianças num mundo digital

A mudança digital na nossa sociedade oferece oportunidades de aprendizagem, jogo, saúde, comunicação e participação, mas também representam riscos para a segurança, privacidade, saúde mental e bem-estar das crianças (Livingstone et al., 2018). O mundo

digital significou um aumento do impacto potencial das formas existentes de ameaças e riscos, por exemplo, na exposição das crianças a conteúdos perturbadores ou potencialmente nocivos em websites e fóruns e blogues em linha. Estamos também a assistir a uma proliferação de imagens e materiais de abuso sexual de crianças, aumentando os níveis de danos às vítimas e os lucros das empresas criminosas, ou ao desenvolvimento de redes virtuais de indivíduos cujo principal interesse é o abuso sexual de crianças ou o tráfico de crianças e outras formas de exploração.

Assim, não há dúvidas sobre a necessidade de proteger as crianças no mundo digital e de sensibilizar as famílias, os adultos e as administrações públicas. É uma missão e um dever de todos nós garantir estes direitos. É portanto importante abordar os tópicos mencionados nestas directrizes: “Uso indevido das redes sociais”, “Segurança e intimidação”, “Saúde e bem-estar” e “Pensamento crítico”.

Desde a promulgação da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança em 1989, o mundo mudou em muitos aspectos, e com ele o ambiente de vida das crianças. Assim, em Abril de 2016, o Conselho da Europa adotou a chamada Estratégia de Sófia para a implementação da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança. A par de aspectos como a igualdade de oportunidades, participação, liberdade da violência e justiça favorável às crianças, também abrange os direitos das crianças no ambiente digital⁵.

Alguns artigos foram assim adaptados às necessidades do mundo digital e outros alargaram o seu âmbito de aplicação. A seguir, destacamos os artigos da Convenção que são mais relevantes para o âmbito

⁵ Consultar <https://childrens-rights.digital/projekt/> [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

deste guia, para que os professores estejam cientes da extensão da sua adaptação ao ambiente digital infantil.

ARTIGO 3º

Os Estados Partes comprometem-se a assegurar à criança a protecção e os cuidados necessários ao seu bem-estar, tendo em conta os direitos e deveres dos seus pais, tutores legais ou outras pessoas responsáveis por ela perante a lei, devendo para o efeito tomar todas as medidas legislativas e administrativas adequadas. (...) assegurar que as instituições, serviços e instalações responsáveis pelos cuidados ou protecção das crianças cumpram as normas estabelecidas pelas autoridades competentes.

No caso do mundo digital, isto significa, por um lado, que devem existir disposições técnicas adequadas e, por outro lado, que as crianças devem ter poderes para se protegerem a si próprias. “É dever dos pais e educadores nas escolas promover a capacitação das crianças, enquanto os governos têm de fornecer o quadro legal e as condições prévias”⁶.

ARTIGO 13º

A criança tem direito à liberdade de expressão; este direito inclui a liberdade de procurar, receber e transmitir informações e ideias de todo o tipo, independentemente das fronteiras, seja oralmente, por escrito ou na imprensa, sob a forma de arte, ou através de qualquer outro meio à escolha da criança.

⁶ Consultar <https://childrens-rights.digital/einstieg/> [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Este direito também é válido no ambiente online, mas a extensão da informação divulgada online não é razoável para as crianças. “Para garantir que as crianças não sejam expostas a riscos excessivos, mantendo o seu direito à liberdade de expressão e informação sem restrições, o ambiente digital deve proporcionar mecanismos de protecção que tenham em conta a idade e as capacidades evolutivas das crianças”⁷.

ARTIGO 15º

Os Estados Partes reconhecem os direitos da criança à liberdade de associação e à liberdade de reunião pacífica.

Não serão impostas restrições ao exercício destes direitos para além das impostas em conformidade com a lei e que são necessárias numa sociedade democrática no interesse da segurança nacional ou da segurança pública, da ordem pública, da protecção da saúde ou da moral públicas ou da protecção dos direitos e liberdades de outrem.

O ambiente digital oferece oportunidades especiais para participar e partilhar a vida cultural e lúdica, bem como para exercer o direito de associação e reunião. Os Estados devem cooperar com outros actores para proporcionar às crianças o acesso a todas as atividades que promovam a sua participação, inclusão, cidadania digital e resiliência. Devem também assegurar que estas atividades não exponham as crianças a controlo e vigilância indevidos.

⁷ Consultar <https://childrens-rights.digital/einstieg/> [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

ARTIGO 16º

Nenhuma criança será sujeita a interferência arbitrária ou ilegal com a sua privacidade, família, casa ou correspondência, ou a ataques ilegais à sua honra e reputação.

A criança tem o direito à proteção da lei contra tais interferências ou ataques.

Este artigo é muito importante para questões como a partilha de fotos de bebés ou crianças sem a possibilidade da criança o impedir ou também com o modelo económico de oferecer aplicações e conteúdos digitais sem pagar dinheiro, mas partilhando dados pessoais. Este regulamento obriga os serviços de Internet a oferecerem opções de denúncia em caso de situações ilegais.

ARTIGO 17º

Os Estados Partes reconhecem o importante papel dos meios de comunicação social e devem assegurar que a criança tenha acesso a informação e material de uma diversidade de fontes nacionais e internacionais, especialmente informação e material destinado a promover o seu bem-estar social, espiritual e moral e a sua saúde física e mental.

O mundo digital facilita novos tipos de discriminação, tais como o cyberbullying ou o discurso do ódio, que são amplamente divulgados através de redes sociais e têm assim o potencial de multiplicar os efeitos da discriminação⁸. A protecção do bem-estar das crianças e de material ou informação prejudicial deve ser assegurada através do desenvolvimento de directrizes apropriadas.

⁸ Consultar <https://childrens-rights.digital/einstieg/> [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

ARTIGO 28º

As crianças têm direito à educação.

A par de várias menções de acessibilidade ao ensino primário e secundário e ao ensino superior, este artigo afirma que é importante facilitar o acesso ao conhecimento científico e técnico e aos modernos métodos de ensino. As escolas de hoje precisam de abordar questões e conteúdos relacionados com o mundo digital. Além disso, têm de criar um ambiente de aprendizagem que permita às crianças desenvolver competências do século XXI. “As crianças devem aprender a fazer uso competente de conteúdos adequados aos seus objectivos e necessidades, e devem adquirir as competências necessárias para viverem em segurança e livremente no mundo digital. A este respeito, os pais e educadores devem prestar um apoio competente, responsável e digno de confiança”⁹.

ARTIGO 31º

Os Estados Partes reconhecem o direito da criança ao descanso e ao lazer, a participar em actividades lúdicas e recreativas adequadas à idade da criança e a participar livremente na vida cultural e nas artes.

Isto será crucial em relação ao desenvolvimento digital, dado o vasto número de possibilidades de jogar, de ser criativo e de se envolver com a Internet ou conteúdos digitais. “O direito de jogar é importante para desenvolver competências sociais e crescer de uma forma saudável. O mundo digital deve ser concebido como um lugar seguro e apropriado para exercer este direito”¹⁰.

9 Consultar <https://childrens-rights.digital/einstieg/> [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

10 Consultar <https://childrens-rights.digital/einstieg/> [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

ARTIGO 32º

Os Estados Partes reconhecem o direito da criança a ser protegida da exploração económica e de realizar qualquer trabalho susceptível de ser perigoso ou de interferir com a educação da criança, ou de ser prejudicial para a sua saúde ou desenvolvimento físico, mental, espiritual, moral ou social.

Com o desenvolvimento da Internet, surgiram diferentes modelos económicos: as crianças podem utilizar gratuitamente conteúdos digitais, aplicações e redes sociais, mas devem fornecer os seus dados pessoais; por outro lado, alguns jogos digitais permitem-lhes nivelar ou obter os itens necessários, vendo vídeos publicitários, etc. É portanto necessário proteger as crianças de se tornarem economicamente dependentes.

ARTIGO 34º

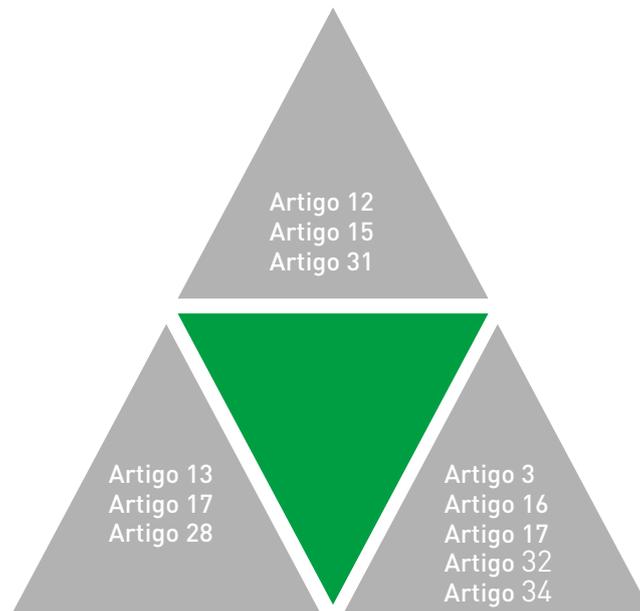
Os Estados Partes comprometem-se a proteger a criança de todas as formas de exploração sexual e abuso sexual.

O mau uso de fotografias de crianças na Internet ou formas de extorsão têm evoluído juntamente com o desenvolvimento da Internet. É muito fácil contactar crianças, fazendo-se passar por menores, e pedir-lhes fotografias ou outras coisas. Os criminosos têm diferentes estratégias para forçar as crianças a não contar aos seus cuidadores o que experimentaram na Internet. Estas podem ser formas de extorsão, forçando as crianças à dependência, etc.

Todos estes itens, que recebem atenção especial com o objectivo de garantir os direitos das crianças no mundo digital, podem ser tratados com três estratégias ou cursos de ação: proteger as crianças com regulamentos e orientações apropriadas; capacitar as crianças a fazerem as

escolhas certas para as suas necessidades; e facilitar a participação das crianças para as transformar em cidadãos responsáveis.

Estas três estratégias devem ser abordadas por educadores e instituições educativas para permitir às crianças conhecer e utilizar os seus direitos.



6.5. Os direitos das crianças no trabalho pedagógico

As crianças devem poder experimentar os seus direitos em cada momento da sua vida quotidiana: com as suas famílias, nos jardins de infância e, sobretudo, na escola. Levar as crianças a sério significa vê-las como donas dos seus direitos, informá-las sobre os seus direitos e envolvê-las na sua realização e defesa. Mas não é suficiente saber sobre os direitos das crianças. É também necessário considerar que condições devem ser criadas para que as crianças possam fazer uso dos seus direitos.

As instituições em que as crianças vivem e interagem, onde aprendem e brincam, devem criar condições que permitam às crianças fazer uso dos seus direitos. No caso da escola, isto poderia significar a

ancoragem sustentável dos direitos das crianças na escola juntamente com pequenos eventos, acções ou projectos que iniciam uma discussão sobre os direitos das crianças na escola. Tais medidas aumentariam a sensibilização para os direitos das crianças.

O passo seguinte seria tornar os direitos da criança uma prioridade nas acções e atitudes da escola. Estar consciente e sensibilizado é um bom passo para desenvolver uma declaração de missão na qual o bem-estar é tomado para garantir os direitos das crianças (Portmann, 2010).

6.6. Referências e materiais

Conselho da Europa (2016): “Estratégia do Conselho da Europa sobre os Direitos da Criança (2016-2021)”. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Convenção sobre os Direitos da Criança. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Livingstone, S. et al. (2018): ‘Policy guidance on empowering, protecting and supporting children in the digital environment’, Conselho da Europa. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

UNICEF, Convenção sobre os Direitos da Criança. Versão infantil [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

UNICEF Austrália, vídeo: “O que são os direitos das crianças”? [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

UNICEF Noruega, Kahoot quizz: “É um especialista em direitos da criança?” [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

UNICEF Noruega, Kahoot quizz. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

ATIVIDADE NA AULA

Os direitos das crianças podem ser implementados de diferentes maneiras nas escolas:

- Nas aulas de línguas (nacionais), as crianças podem ler uma versão da Convenção das Nações Unidas amiga das crianças ou escrever os seus próprios artigos e refletir sobre ela.
- Nas aulas de estudos sociais, podem discutir os artigos e as diferenças na situação das crianças em todo o mundo.
- Nas aulas de arte, as crianças podem criar desenhos e colagens sobre os direitos das crianças.
- Nas lições de história, a história dos direitos humanos e a Convenção da ONU podem ser revistas.

Para discutir os direitos das crianças na escola, estão disponíveis diferentes **materiais** para educadores, como, por exemplo, os que são disponibilizados na página web da UNICEF.

Quando se trabalha sobre os direitos das crianças, recomenda-se proceder em pé de igualdade, ou seja, ver as crianças como especialistas nos seus próprios assuntos. Os exemplos seguintes funcionam com esta abordagem.

Ficha de trabalho 1: “Sobre os direitos das crianças”.

Com esta ficha de trabalho, os estudantes seguem o desenvolvimento dos direitos das crianças desde o início e compreendem a sua evolução.

Ficha de trabalho 2: “Provisão - Direito das crianças à saúde”.

As crianças são confrontadas com a questão do que precisam para se sentirem saudáveis e em forma. Os educadores descobrirão que as crianças sabem melhor o que é bom para elas.

Ficha de trabalho 3: “Participação - Conferência de Alunos”.

As crianças aprendem a saber o que é e o que sentem através da participação. Compreendem que, juntamente com o direito de participar, existe uma responsabilidade de ser informado.

Ficha de trabalho 4: “Protecção - Um dia de violência”.

As crianças serão convidadas a investigar a violência contra crianças. Os educadores terão a oportunidade de ter uma noção do que as crianças definem e entendem como violência contra crianças.

Ficha de trabalho 5: ‘Confrontar o cyberbullying’.

Para capacitar as crianças contra o cyberbullying, é essencial falar sobre isso. “Contra o cyberbullying” oferece uma forma criativa de abordar esta questão.

Abaixo pode descobrir como desenvolver cada uma destas atividades com as informações descritas nas folhas de trabalho.

FICHAS

Ficha 1: “Sobre os direitos da criança”

APRESENTAÇÃO

Este método é adequado como introdução ao tema da “Convenção sobre os Direitos da Criança”. Proporciona uma oportunidade para discutir a origem da Convenção e as declarações gerais.

OBJECTIVOS

Os estudantes acompanharão o desenvolvimento dos direitos das crianças desde a sua origem, com ênfase na protecção das crianças.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Fatia de pão.
- Band-aid ou kit de primeiros socorros.
- Livro escolar.
- Bilhete de identidade.
- Bola.
- Garrafa de água.

DESENVOLVIMENTO

Os alunos ficam de pé num círculo fechado com os materiais dentro. Explique aos estudantes que depois das experiências das duas grandes guerras mundiais do século

passado, quase todos os países do mundo se juntaram para criar paz no mundo e para se apoiarem uns aos outros. Em reuniões regulares de Chefes de Estado e de Governo, têm falado frequentemente de crianças e jovens em particular e da sua necessidade de protecção. Assim, estabeleceram direitos para as crianças que devem aplicar-se sempre e em todo o lado a todas as crianças do mundo, para que elas não tenham de sofrer as guerras dos adultos.

Pergunte aos estudantes se têm alguma ideia sobre como os objectos no centro do círculo se podem relacionar com estes direitos.

Algumas respostas possíveis poderiam ser:

- Fatia de pão = ter sempre comida, não passar fome.
- Band-aid = ajuda em caso de necessidade e em caso de ferimentos ou doenças.
- Textbook = para aprender a ler, escrever e calcular.
- Bilhete de identidade = ter um nome, saber quando nasceu e quem são os seus pais.
- Bola = poder jogar/ter lugares para jogar.
- Garrafa de água = ter água potável/não ter de beber sede.

Fonte: ficha adaptada e traduzida de "Kinderrechte.kinderleicht" (https://shop.dkhw.de/de/index.php?controller=attachment&id_attachment=47, Alemanha, página 4, Deutsches Kinderhilswerk, 2017).

Ficha 2: “Provisão - Direito das crianças a saúde”

APRESENTAÇÃO

Toda a criança tem o direito de crescer saudável. Os Estados, tal como afirmado na Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança, devem fazer tudo o que estiver ao seu alcance para prevenir doenças ou, no caso de problemas de saúde existentes, para assegurar que as crianças sejam bem cuidadas. A este respeito, há necessidade de alertar e informar sobre como o tabaco, o álcool e os medicamentos são particularmente perigosos para os corpos em desenvolvimento das crianças.

OBJECTIVOS

Os alunos abordam a questão do que precisam para se sentirem saudáveis e em forma. Com a ajuda do exercício aprendem sobre o direito à saúde (art. 24), o direito à satisfação das necessidades básicas da criança (art. 27) e a protecção contra substâncias viciantes (art. 33).

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Silhouette print-outs.
- revistas a recortar
- Tesoura e cola
- canetas coloridas

DESENVOLVIMENTO

Peça aos estudantes para desenharem nas silhuetas o que precisam para se sentirem em forma e saudáveis. Podem também utilizar fotografias de revistas.

No final, pedir aos estudantes que apresentem as suas conclusões. Discutir os direitos de provisão das crianças com os estudantes:

- Porque são necessários?
- Quem os deve garantir?

Ficha 3: “Participação – Conferência de estudantes”

APRESENTAÇÃO

Em todos os assuntos relacionados com crianças, as suas opiniões devem ser ouvidas, levadas a sério e consideradas. Mas a participação não é assim tão fácil. Tem de ser informado, ter a sua própria opinião e, acima de tudo, aprender a estar disposto a comprometer-se a fim de poder respeitar as opiniões dos outros, de as levar a sério e de as ter em conta.

OBJECTIVOS

Os estudantes aprendem a saber o que é e como se sente ao participar. Compreendem que juntamente com o direito de participar vem a responsabilidade de ser informado. Com a ajuda deste exercício aprenderão sobre a consideração da vontade da criança (art. 12), o direito à liberdade de expressão e informação (art. 13), a liberdade de pensamento, consciência e religião (art. 14), e a liberdade de associação e reunião (art. 15).

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Escrever cartões.
- Canetas esferográficas.
- Observar.
- Cola ou fita adesiva

- Convite a todos os participantes relevantes: crianças, professores, pais, outro pessoal.

DESENVOLVIMENTO

Formar um círculo de cadeiras. Escolher inicialmente um único tópico para a agenda. Quando o escolher, certifique-se de que não contém demasiado potencial de conflito. Um bom tópico para praticar a participação pela primeira vez é a organização da festa de encerramento da escola.

Na conferência, todos têm uma voz igual. Deve haver um líder de conferência e um anotador de notas. Nas primeiras sessões, seria bom que os alunos pudessem ser apoiados nestas funções. É importante acordar algumas regras para a conferência, por exemplo: deixá-los dizer as suas opiniões, não interferir, apontar quando alguém quer dizer alguma coisa, não rir da opinião dos outros.

O passo seguinte é elaborar uma agenda para ajudar a garantir que todos falam sobre o mesmo tópico. Nunca deve haver mais do que três pontos na agenda por reunião. Caso contrário, a reunião torna-se demasiado longa. Para cada ponto da agenda, uma figura de pau é desenhada numa carta. As três cartas (para três pontos da agenda) são colocadas no centro do círculo das cadeiras ou a uma altura visível nas paredes da sala do grupo. O os participantes decidem quanto tempo cada um dos pontos

pode ser discutido (recomenda-se 5 minutos no início). A outro aluno é dada a tarefa de medir o tempo (recomenda-se ampulhetas grandes) e marcar o fim do tempo acordado.

Os resultados das discussões são registados por escrito e em imagens. O líder da conferência anota o resultado, lê-o de volta aos estudantes e pede a aprovação da decisão. O estudante que tira a acta grava-a novamente com uma fotografia. Ambos se tornam uma resolução juntamente com o cartão de ponto da agenda num pedaço de papel e são colocados claramente visíveis na sala do grupo. Desta forma, todos se lembram do projecto e, ao mesmo tempo, são informados sobre o estado do projecto.

Ficha 4: “Protecção - Um dia de violência”

APRESENTAÇÃO

Todos os dias há notícias na televisão ou na Internet sobre actos de violência, abuso e exploração de crianças. Vamos pedir aos estudantes que sigam os relatórios e tomem alguns exemplos.

OBJECTIVOS

Os estudantes aprendem que a violência contra as crianças é proibida. Mas a violência tem facetas diferentes. Os estudantes tentarão compreender estas diferenças e as possibilidades que têm de se protegerem. Com a ajuda do exercício, aprenderão sobre protecção contra a violência, abuso e negligência (art. 19), protecção contra exploração económica (art. 32), protecção contra abuso sexual (art. 35) e protecção contra outras formas de exploração (art. 36).

PREPARAÇÃO

Ficha de trabalho ou quadro de avisos digital onde os estudantes podem colar os seus resultados (manchetes, artigos) e responder às seguintes perguntas:

- O que acontece frequentemente?
- As crianças foram ajudadas?

- Quais são as suas sugestões sobre como ajudar as crianças contra a violência?
- Sabe quem o pode ajudar?

Lista com estruturas de apoio ou números para estudantes.

DESENVOLVIMENTO

Após uma breve introdução sobre os direitos de protecção das crianças, os estudantes serão solicitados a investigar a violência contra as crianças. Isto pode ser feito como trabalho de casa ou durante a aula. É muito importante acompanhar este trabalho de casa para monitorizar o conteúdo que os estudantes encontraram. Se for um trabalho de casa, é recomendável informar os pais e pedir-lhes que acompanhem os seus filhos.

Após a investigação, os estudantes devem responder às perguntas. A turma discute então os resultados. É importante ter em conta as estruturas de apoio e as pessoas no ambiente dos alunos.

Ficha 5: “Confrontar o cyberbullying”

APRESENTAÇÃO

O cyberbullying descreve comportamentos interpessoais, tais como chamada de nomes, difamação, assédio, etc., que têm lugar num contexto digital. O termo é utilizado de forma muito genérica e com pouca distinção. Uma compreensão clara deste fenómeno é importante para a ação preventiva.

OBJECTIVOS

Os estudantes serão apresentados a um entendimento comum do termo cyberbullying através de um vídeo introdutório e de uma subsequente sessão de brainstorming. Depois, com a ajuda de uma “história fotográfica”, os estudantes abordarão os mecanismos de prevenção e intervenção contra o cyberbullying. Além disso, a equipa do indivíduo e as suas capacidades de comunicação serão reforçadas.

PREPARAÇÃO

Seleccção de um clip de vídeo apropriado:



Vamos lutar juntos



Stop Cybermobbing



Cyberbullying. Não crie ódio

MATERIAL NECESSÁRIO

- Quadro branco ou flipchart com canetas a condizer.
- Tablets, smartphones ou câmaras digitais.
- Grupos de 3 a 5 pessoas, um dispositivo digital por grupo.
- Software ou aplicação simples para criar colagens de imagens, por exemplo:
 - PC: Photoscape, PowerPoint, Word.
 - Android e iOS: Pic Collage Photo Editor.
 - Telefone Windows: Fotor.

DESENVOLVIMENTO

Introduza o tema do cyberbullying na sua sala de aula, mostrando um pequeno filme. Depois do filme, falar com

os estudantes sobre o que viram e o que aconteceu e tê-los a pensar em conjunto. Cada aluno deve escrever a palavra cyberbullying no centro de um pedaço de papel. Numa discussão aberta, exprimir todas as ideias e pensamentos sobre o tema do cyberbullying e escrever em torno da palavra cyberbullying aquelas com que todos concordam e que estão associadas ao fenómeno.

Em pequenos grupos ou todos ao mesmo tempo, os estudantes discutem o que podem fazer em caso de cyberbullying. As ideias são recolhidas e discutidas numa folha de papel ou acta sob o título “O que fazer contra o cyberbullying”. Posteriormente, os alunos em pequenos grupos colocam criativamente em prática as estratégias de solução desenvolvidas em conjunto, fazendo um pequeno relatório fotográfico. Formar pequenos grupos de trabalho de 3-5 estudantes, cada um com um dispositivo fotográfico. Os alunos podem agir eles próprios como actores (considerar previamente onde as histórias fotográficas serão mostradas e se é necessário ter em conta quaisquer questões legais). Limitar o número de fotos (4-6 é suficiente) para dar tempo para o processamento. Esclareça antecipadamente se as histórias serão utilizadas mais tarde ou o que lhes irá acontecer.

Dica: peça aos participantes para criarem uma história fotográfica com um final feliz.

BIBLIOGRAFIA

Álvarez Peregrina, C., Sánchez Tena, M.A., Martínez Pérez, C., Villar Collar, C. (2020): “The Relationship Between Screen and Outdoor Time With Rates of Myopia in Spanish Children”, *Frontiers in Public Health*, vol. 8, p. 295. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Asociación Americana de Psiquiatría (2013): *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Buiza Aguado, C. (2018): “Videojuegos. Uso problemático y factores asociados”, *FoCad Consejo General de la Psicología de España*, outubro-dezembro. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Carbonell, X. (2014): “La adicción a los videojuegos en el DSM-5”. *Adicciones*, vol. 26(2), pp. 91-95. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Carbonell, X. (2020): “El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: retos y oportunidades para clínicos”, *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, vol. 41(3), pp. 211-218. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Chóliz Montañés, M., Marcos Moliner, M. (2020): *Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes*, Fundación MAPFRE. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Consejo General de la Psicología de España (2018): “La OMS ha incluido el ‘trastorno por videojuegos’ en el CIE-11”. *Infocop Online*. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Dios, A., Galván, A., Ruipérez, C., Barbera, E., Domènech, I. y Ragai, N. (2013): *10 males de las nuevas tecnologías*. Grupo Hospitalario Quirón, [Acedido: 1 de maio de 2014].

Echeburúa Odriozola, E. (2012): “Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes”, *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), pp. 435-447. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Facione, P. A. (2015): “Critical Thinking: What It Is and Why It Counts”. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Guía de Fisioterapia (2020): “Lesiones frecuentes de los Gamers”, en *Guía de Fisioterapia*. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Gutiérrez-Farfán, I., Arch tirado, E., Lino González, A.L., Jardines Serralde, L. J. (2018): “Daño auditivo inducido por ruido recreativo”, *Salud Pública de México*, vol. 60(2), março-abril. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Hernández Tiscareño, J. (2020): “La educación en dispositivos de pantalla y los riesgos sobre salud visual en niños”, *Medscape*, 29 de setembro. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 6C51 Gaming disorder. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Kenney, E. L., Gortmaker, S. L. (2017): “United States Adolescents’ Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity”, *J Pediatr*, 2017;182:144-9). [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

“La OMS ha incluido el “trastorno por videojuegos” en el CIE-11”, *Revista de Psicología, Infocop Online*, 2 de fevereiro de 2018. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera M. (2015): *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*, Fundación Gaudium. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Nomofobia (definición) en Conceptodefinicion (última edição: 18 de julio del 2019) [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Salas, J. (2017): “La OMS reconoce el trastorno por videojuegos como problema mental”, *Diario el País*, 21 de dezembro. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Swift Yasgur, B. (2019): “¿Pueden los videojuegos desencadenar arritmias peligrosas?”, *Medscape*, 1 de outubro. [Acedido: 3 de dezembro de 2021].

Tusq, A., Veigas, D., Velasquez, G. (2019): “El teléfono celular: ‘Un buen aliado del Hombre, pero no tanto...’”, publicado por Cuozzo (2011). [Acedido: 3 de dezembro de 2021].



ENDING

www.endingproject.eu

