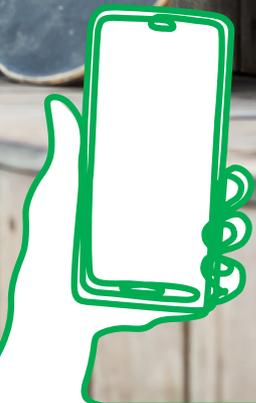




GUIA PARA FAMÍLIAS ENDING

TIC & Abandono Escolar Precoce. Desenvolvimento de uma nova metodologia para Empoderar as Crianças no Bem-estar Digital e no Pensamento Crítico



COORDENAÇÃO TÉCNICA:

Fundación MAPFRE

Alicia Rodríguez Díaz y Javier Bravo García

Policía Nacional: Unidad Central de Participación Ciudadana

Stiftung Digitale Chancen: Sandra Liebender

Pantallas Amigas: Jorge Flores

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

COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Clara Sarmento e Luciana Oliveira

Edição: Míriam López

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

Fotografias: shutterstock.com

© Policía Nacional

© Stiftung Digitale Chancen

© Calças Pantallas Amigas

© CEI-ISCAP, Politécnico do Porto

© Fundação MAPFRE

Paseo de Recoletos, 23. 28004 Madrid (España)

www.endingproject.eu

Guia para famílias. ENDING.



Este trabalho é licenciado sob uma Licença Creative Commons – Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações 4.0 Internacional [CC BY-NC-ND 4.0].

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	5
1. ANÁLISE LEGISLATIVA COMPARATIVA	13
2. USO INADEQUADO DAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO ..	17
2.1. Comportamentos criminosos que os nossos filhos podem cometer no uso das TIC.....	17
2.1.1. Ameaças, coação, insultos, difamação.....	18
2.1.2. Danos no computador	19
2.1.3. Infrações contra a propriedade intelectual	19
2.1.4. Ciberviolência baseada no género	20
2.2. Discurso de ódio	21
2.3. Sobrexposição	22
2.4. Desafios virais perigosos.....	24
2.5. Conselhos para a ação familiar	25
2.5.1. Guia de ação	25
2.5.2. Exemplos de estratégias a aplicar com os nossos filhos	28
3. CYBERBULLYING ESCOLAR & SEGURANÇA	31
3.1. O que é o <i>cyberbullying</i>	31
3.2. Identificação dos sintomas do <i>cyberbullying</i>	33
3.2.1. Se o meu filho é o <i>cyberbully</i>	33
3.2.2. Se o meu filho for uma vítima.	35
3.2.3. Testemunhas.	35
3.3. Situações de conflito no <i>cyberbullying</i>	37
3.4. Outras situações de risco para os nossos filhos	39
3.4.1. Aliciamento (Grooming)	39
3.4.2. <i>Sexting</i>	41
3.4.3. <i>Sextortion</i>	41
3.4.4. Roubo de identidade.....	42
3.4.5. Conteúdo impróprio	43

3.5. Linhas de ação que devo transmitir aos meus filhos:	45
4. ABUSO DAS TIC.	47
4.1. Identificação de sintomas físicos	48
4.2. Identificação de sintomas psicológicos de utilização indevida das TIC (uso, abuso e vício)	55
4.2.1. Situações de conflito	57
4.2.2. Recomendações para uma utilização saudável das TIC na família	63
Referências	67
5. DESINFORMAÇÃO E PENSAMENTO CRÍTICO	71
5.1. Diferenças entre desinformação e informação errada.	71
5.2. Riscos e consequências da desinformação	74
5.3. Literacia mediática e informação: O que é e por que é essencial para os nossos filhos?	75
5.4. O pensamento crítico como base para orientar digitalmente os nossos filhos	76
5.5. Como os enviesamentos e emoções dos nossos filhos influenciam a identificação da desinformação	78
5.6. Estratégias para combater a desinformação.	80
Referências	84
6. CONVENÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA (UNCRC)	85
Referências	106

INTRODUÇÃO

O abandono escolar é um grave problema que, tanto as famílias como o sistema educativo em geral, têm vindo a enfrentar há anos, nos diferentes países da União Europeia.

Entre os fatores que atualmente têm maior impacto no abandono escolar, encontram-se os relacionados com a má utilização das novas tecnologias e os riscos associados à exposição ao ambiente digital, a que crianças e adolescentes estão sujeitos, desde tenra idade.

A missão do projeto 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. Combater o abandono escolar e desenvolver competências para o uso dos recursos digitais com conhecimento e pensamento crítico é fundamental para o futuro dos nossos adolescentes, sendo esse o quadro de ação onde o projeto ENDING se inscreve. Este Guia para Famílias foi produzido como resultado intelectual do projeto, com base na experiência multidisciplinar das cinco entidades participantes no ENDING.

GUIA PARA FAMILÍAS

ENDING

O abandono escolar está associado aos mais diversos fatores, incluindo o baixo desempenho acadêmico, cada vez mais ligado ao uso abusivo da Internet e aos problemas daí decorrentes, que afetam o ambiente familiar e escolar e comprometem o desenvolvimento das crianças e dos jovens. Este Guia para Famílias apresenta algumas ferramentas para a abordagem de temas fundamentais à construção de uma cidadania digital, sempre na perspectiva da promoção dos direitos das crianças, com especial ênfase no pensamento crítico e na literacia mediática e digital, fundamentais para o desenvolvimento autônomo e consciente das crianças e dos jovens.

O consórcio ENDING



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

Fundación MAPFRE



Com mais de 45 anos de experiência, reconhecida como uma referência global pelo seu empenho no bem-estar e progresso social, 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 das crianças e jovens de comunidades desfavorecidas, com o objetivo de alcançar uma sociedade melhor. Para isso, trabalha 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 através da prevenção de doenças relacionadas com o estilo de vida. Trabalha em colaboração com as administrações públicas, instituições educativas e sociedades científicas com o objetivo 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 Policía Nacional espanhola tem as suas origens em 1824. Desde então, tem vindo a crescer e a transformar-se, até que, em 1986, se tornou na força policial moderna e especializada que é hoje em dia. Com jurisdição sobre todo o território espanhol, é composta por quase 70.000 agentes nacionais.

Dentro do Comissariado Geral de Segurança Cidadã da Policía Nacional, encontra-se a Unidade Central de Participação Cidadã. O seu principal objetivo é gerir as relações entre os cidadãos e a Policía Nacional, bem como promover, controlar e avaliar ações preventivas através da coordenação dos seus serviços de policiamento comunitário distribuídos por toda a Espanha, com exceção da Catalunha e o País Basco.

Outro grande objetivo consiste em promover a implementação de planos de prevenção para grupos vulneráveis da sociedade. Um dos planos de prevenção estruturados pela Unidade Central de

Participação Cidadã é o “*Plano Diretor para a Coexistência e Melhoria da Segurança nos Centros Educativos e seu Ambiente*”, responsável pela proteção de crianças e jovens através da prevenção de qualquer tipo de risco que possa afetar 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 objetivos são a inclusão digital de todos os grupos sociais e a luta contra a fratura 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 e pela indústria. A fundação trabalha sob o patrocínio do Ministério Federal da Economia e Energia e do Ministério Federal para Assuntos de Família, Terceira Idade, Mulheres e Juventude alemães. As principais organizações da sociedade civil alemã estão representadas no seu conselho consultivo.

As suas linhas de ação estão centradas em:

- **Sociedade digital:** a digitalização está a moldar a nossa vida quotidiana em muitos aspetos e tem um enorme impacto nas relações sociais. Este desenvolvimento precisa de ser investigado, 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.

Centro de Estudos Interculturais (CEI), ISCAP, Politécnico do Porto



O Politécnico do Porto (P. PORTO) é o maior e um dos mais dinâmicos institutos politécnicos 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 a sua responsabilidade social perante a comunidade e a sociedade, dentro de um quadro internacional de referência e excelência.

O CEI, Centro de Estudos Interculturais, está localizado no ISCAP, a Escola de Negócios do P. PORTO. O ISCAP tem uma longa experiência em inovação na aprendizagem, criatividade e e-learning, melhorando constantemente os métodos de ensino através da utilização das tecnologias.

O CEI 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 projetos editoriais que a equipa criou ao longo dos anos, dentro das suas principais linhas de investigação: 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 reputado conselho consultivo. O CEI acolhe e supervisiona masterclasses, conferências, seminários, cursos de pós-graduação e dois programas de mestrado, com o apoio de uma biblioteca especializada e várias bases de dados de acesso aberto.

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”, o que significa que esta iniciativa 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 identitárias 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 direto com estudantes e com a comunidade educativa, promovendo diferentes aspetos relacionados com o bem-estar digital e a literacia mediática digital entre crianças e adolescentes. Tem desenvolvido numerosos programas relacionados com a utilização e o abuso de telemóveis, jogos de vídeo e outros dispositivos conectados, bem como com o desenvolvimento de capacidades de pensamento crítico. Além disso, desenvolve Cybermanagers, um programa permanente

baseado em estratégias de aprendizagem entre pares e aprendizagem de serviços, com enfoque na promoção da convivência, da cidadania e da saúde digital. O programa Cybermanagers é uma metodologia pioneira que PantallasAmigas lançou pela primeira vez em janeiro de 2010, combinando duas metodologias amplamente comprovadas— aprendizagem de serviços e formação entre pares— que colocam os adolescentes no centro da intervenção.



1. ANÁLISE LEGISLATIVA COMPARATIVA

Policía Nacional

Tendo em conta o quadro europeu e nacional em que o projeto ENDING se desenrola, consideramos útil incluir no início deste Guia para Famílias uma breve análise comparativa da legislação relativa à idade mínima em que os menores podem ser responsabilizados legalmente por ações realizadas na Internet, 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 Proteção de Menores, se um menor que tenha atingido os 14 anos de idade, mas ainda não tenha 18 anos¹, cometer uma infração penal, aplica-se esta norma, desde que o menor tenha um grau de maturidade moral e intelectual

¹ O direito penal juvenil alemão também se aplica aos chamados "Heranwachsende" (jovens adultos), pessoas com 18 anos na altura do crime, mas que ainda não atingiram os 21 anos, de acordo com a secção 1 da Lei de Proteção Juvenil ("Jugendgerichtsgesetz Vom 11. Dezember 1974").

suficiente para lhe permitir compreender a ilegalidade do ato e comportar-se de acordo com este entendimento. Uma série de medidas pode ser imposta aos menores responsáveis, tais como: realizar cursos de formação, prestar serviço comunitário, evitar o contacto com determinadas pessoas ou locais, e até mesmo, o internamento em regime fechado, durante um período máximo de dez anos.

Finalmente, no caso de uma pessoa com menos de 14 anos de idade cometer uma infração 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 pessoas com mais de 14 anos e menores de 18 anos pela prática de crimes ou contravenções segundo o Código Penal ou leis penais especiais”.²

2 De acordo com o artigo 69.º do Código Penal espanhol: “Se uma pessoa com mais de 18 anos ou menos de 21 cometer um delito, podem ser-lhe aplicadas as disposições da lei que regula a responsabilidade penal do menor nos casos e com os requisitos nela estabelecidos.” Não obstante o anterior, o regime inicial previsto para esta faixa etária na Lei Orgânica 5/2000 deixou de ser aplicável, uma vez 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 um delito, 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 infração cometida (desde o serviço comunitário até à prisão em regime fechado por um máximo de oito anos).

Se o infrator for menor de 14 anos, aplicam-se as disposições das normas sobre a proteção de menores previstas no Código Civil (art.º 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 serem avaliadas e motivadas por regras penais e para compreenderem 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 são inimputáveis”. 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 atos.

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 os 16 anos de idade, de um feito qualificado pela lei como crime, dá lugar à aplicação de medida tutelar educativa em conformidade com as disposições da presente lei”. Entre estas medidas tutelares educativas, podemos destacar a frequência de programas de formação, o tratamento da dependência do álcool ou de outras substâncias, ou mesmo o internamento num centro, por um período máximo de

três anos, a fim de interiorizar os valores que permitem à pessoa reger a sua vida de uma forma social e juridicamente responsável, como indicado no artigo 17.º da Lei acima mencionada.

Finalmente, as pessoas com menos de 12 anos de idade que cometem uma infração são consideradas vítimas e não perpetradoras ou infratoras.

2. USO INADEQUADO DAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

PantallasAmigas

2.1. Comportamentos criminosos que os nossos filhos podem cometer no uso das TIC

Orientar, supervisionar e aconselhar os nossos filhos sobre como fazer uma utilização segura e eficaz da Internet implica torná-los responsáveis pelas suas próprias ações *online*. Para orientar as suas práticas digitais, temos de estar conscientes dos fatores que podem levar os nossos filhos, especialmente durante a pré-adolescência e a adolescência, a cometerem ações *online* fora dos limites da lei. De seguida, são apresentados quatro fatores a ter em conta para orientar os nossos filhos numa utilização responsável do mundo digital:

- Em muitas ocasiões, podemos perceber um sentimento de impunidade por parte dos nossos filhos quando utilizam a Internet. Esta sensação errada geralmente deriva da ignorância, de não saber que existe responsabilidade criminal ou civil, de pensar que o que estão a fazer não é um crime, ou porque acreditam que na Internet é mais difícil identificar os autores.
- Também é comum pensarem que tudo é permitido *online*. Este pensamento pode decorrer da sua própria exposição a diferentes

situações, incluindo conteúdos ilegais, com que se deparam diariamente.

- Os nossos filhos podem ter também a sensação de que é muito difícil perseguir e identificar aqueles que cometem crimes *online*, quer por razões técnicas, quer por razões de disponibilidade e prioridade dos meios necessários.
- Por outro lado, temos de ter presente que os nossos filhos podem cometer atos ilícitos, mesmo que involuntariamente, devido à facilidade e imediatismo com que estas ações podem ser levadas a cabo, só porque dispõem de um dispositivo ligado à Internet.

2.1.1. Ameaças, coação, insultos, difamação

Chantagem, coação, extorsão e ameaça são designações que se referem a diferentes formas ilícitas, mais ou menos graves, de tentar condicionar a liberdade das pessoas, incluindo a dos nossos filhos. A diferença entre elas pode ser grande ou subtil, mas em qualquer caso, constituem sempre um crime, uma vez que afetam deliberadamente o livre exercício da vontade de outra pessoa. Temos de transmitir aos nossos filhos que a lei trata este tipo de conduta criminosa como qualquer outro crime, dentro ou fora da Internet.

Por outro lado, é necessário lembrá-los de que a linguagem utilizada na Internet pode ser um crime. O insulto, também considerado uma forma de agressão verbal, e que pode assumir a forma de injúria e de calúnia, é um atentado ao direito à honra e à própria imagem e, como tal, situa-se à margem da lei.

Em suma, trata-se de ações que os nossos filhos podem facilmente levar a cabo e que podem constituir um crime. Temos também de ter presente que este tipo de comportamento é facilitado e ampliado pelas características da própria Internet.

Além disso, se acrescentarmos a isto circunstâncias agravantes, como quando estes comportamentos ocorrem em público ou por escrito (com divulgação), o problema torna-se ainda mais complexo e pode afetar mais seriamente os nossos filhos, quer como vítimas, quer como agressores.

Por último, é aconselhável orientar as crianças na utilização segura da Internet, mostrando-lhes e explicando-lhes esta realidade, mas evitando sempre cair em conselhos que lhes possam causar medo. Ser cauteloso na utilização da Internet não significa ter medo de a utilizar, mas sim estar consciente de como devemos fazê-lo e de como o seu uso indevido por parte de outras pessoas nos pode afetar.

2.1.2. Danos no computador

Por vezes, com um objetivo específico ou simplesmente por entretenimento, os nossos filhos, especialmente os adolescentes, “hackeiam” websites, extraem palavras-passe de contas dos utilizadores ou realizam ações semelhantes, introduzindo certos softwares maliciosos nos servidores ou dispositivos de outras pessoas. É necessário alertá-los e lembrar-lhes de que estas ações podem envolver, entre outras coisas, uma infração informática.

Por outro lado, devemos mencionar-lhes outras condutas criminosas, como o crime de descoberta e divulgação de segredos, que incluem ações tais como o acesso ao e-mail de outra pessoa ou a interceção das suas comunicações.

2.1.3. Infrações contra a propriedade intelectual

Graças à Internet, os nossos filhos podem aceder direta ou indiretamente a uma fonte inesgotável de bens e serviços digitais: bancos de

imagem, livros, software, videojogos, música, filmes, etc. Devemos transmitir-lhes que tudo, absolutamente tudo, tem uma autoria intelectual que está geralmente ligada aos direitos de utilização e exploração. Por vezes, quem detém a autoria e a propriedade intelectual permite a utilização livre desse bem ou serviço sob condições específicas. No entanto, se os nossos filhos decidirem utilizar ou comercializar um bem ou serviço digital sem a autorização adequada, poderão estar a cometer um crime contra a propriedade intelectual.

2.1.4. Ciberviolência baseada no género

É comum, especialmente durante a adolescência, que os nossos filhos tenham namorados/as. Temos de estar especialmente atentos aos comportamentos e atitudes que demonstram em relação aos seus namorados/as, dado que a violência que um adolescente pode exercer sobre o namorado/a ou ex-namorado/a assume uma nova dimensão com a Internet.

Por exemplo, a violência psicológica de controlo pode materializar-se sob a forma de interferência nas comunicações do adolescente (geralmente através de mensagens instantâneas como o WhatsApp ou redes sociais como o Instagram), afetando a sua natureza, privacidade, conteúdos ou destinatários. Os seguintes comportamentos são os mais comuns no que diz respeito ao exercício de tal violência:

- Em primeiro lugar, exigir que o/a parceiro/a adolescente envie ou grave imagens íntimas (*sexting*).
- Em segundo lugar, a *sextortion* ou chantagem sexual, que envolve o uso de uma imagem íntima do/a parceiro/a adolescente, como elemento coercivo para obter algum tipo de vantagem, ameaçando publicar ou partilhar a imagem.

- Por último, a violência digital baseada no género pode assumir talvez a sua forma mais cruel após o fim da relação, com o único objetivo de causar danos. É o caso da publicação não consensual de imagens íntimas, também designada de forma errada como "pornografia de vingança", porque nem é pornografia nem tem uma afronta na origem da vingança; além disso, se estas imagens forem reencaminhadas, está a ser cometido um crime.

É importante falar com os nossos filhos sobre a ciberviolência entre o casal, porque quando estes comportamentos são exercidos —seja por um homem para com uma mulher ou por uma mulher em relação a um homem— constituem um crime.

Deve ser também mencionado o *stalking* ou perseguição, que consiste na execução não-autorizada, cabo de forma insistente e reiterada, de uma série de comportamentos de assédio, alterando seriamente o quotidiano da vítima. Entre as possíveis formas de assédio encontra-se a seguinte: "estabelecer ou tentar estabelecer contacto com a vítima através de qualquer meio de comunicação".

2.2. Discurso de ódio

Temos de ter em conta que o discurso de ódio é um dos riscos cuja incidência entre menores aumentou mais exponencialmente na última década. De acordo com o Conselho da Europa, o termo "discurso de ódio" inclui todas as expressões que difundem, incitam, promovem ou justificam o ódio racial, o sexismo, a xenofobia, o antissemitismo ou outras formas de ódio baseadas na intolerância, incluindo a intolerância expressa através do nacionalismo agressivo, do etnocentrismo, da discriminação e da hostilidade contra as minorias, os imigrantes e as pessoas de origem migrante. Esta

definição inclui todas as formas de expressão (textos, mas também imagens ou vídeos) em qualquer meio, incluindo a Internet.

O acesso e a utilização mais frequente e intensa da Internet pelos nossos filhos, através de diferentes plataformas, com emissão simultânea de inúmeras mensagens, dificulta a identificação e a gestão do discurso de ódio. No entanto, temos de nos lembrar que este tipo de discurso é geralmente proibido na maioria das plataformas sociais, embora, por outro lado, esteja protegido, em certa medida, pela liberdade de expressão.

Temos de deixar bem claro que a Internet não deve ser utilizada para gerar discursos de ódio. O discurso de ódio na Internet é um problema grave devido à rapidez com que se pode amplificar e multiplicar. Em muitos casos, pode estar ligado a estratégias e campanhas de desinformação, adicionando ao seu alcance uma aparência inócua que o torna ainda mais perigoso.

Temos também de lhes explicar a diferença entre discurso de ódio e crime de ódio. Os crimes de ódio mais comuns são o incentivo, a promoção ou incitação pública, direta ou indireta, ao ódio, à hostilidade, à discriminação ou à violência contra um grupo, parte de um grupo ou pessoa específica, por razões racistas, antisemitas ou outras relacionadas com a ideologia, religião ou crenças, situação familiar, pertença a um grupo étnico, raça ou nação, origem nacional, sexo, orientação ou identidade sexual, género, doença ou deficiência.

2.3. Sobrexposição

Os nossos filhos, especialmente os adolescentes, são propensos a partilhar informações pessoais sem questionar os perigos ou consequências

que isso pode implicar. Quando os questionamos sobre a sua compulsão em partilhar informações pessoais, constatamos que a sua resposta é muitas vezes a de que o fazem porque "não têm nada a esconder" ou porque "não têm nada a perder". Temos de os fazer refletir sobre estas ações, porque a sua privacidade é um fator de proteção e todos são também guardiões dos dados pessoais dos seus pares.

Antes de explicar aos nossos filhos os riscos envolvidos nestas ações, temos de saber que a sobreexposição, também conhecida como excesso de partilha, se refere precisamente à atitude de publicar de forma consistente informações pessoais excessivas nas redes sociais ou na Internet, o que leva a uma perda imediata de privacidade e, consequentemente, a uma maior vulnerabilidade. Informações, fotografias e vídeos, *tags* e metadados, como a geolocalização, publicados pelos nossos filhos nem sempre conscientemente, tornam-se irrecuperáveis. Devemos também salientar que esta sobreexposição possui um grande fator de amplificação, tanto nas plataformas sociais (ávidas de dados para partilhar com terceiros), como nas pessoas com quem essa informação é partilhada ou a quem eventualmente acabara por chegar.

É importante compreender alguns conceitos associados à exposição *online* dos nossos filhos, de modo a explicar-lhes mais detalhadamente as suas possíveis consequências, a curto e longo prazo:

- **Pegada digital:** é o rastro que deixamos quando visitamos ou passamos pelas diversas páginas da Internet.
- **Identidade digital** é o que somos para outras pessoas na rede, ou melhor, o que a rede diz que nós somos. Esta identidade pode ser vista na nossa utilização e consumo de ferramentas 2.0 e redes sociais.
- **Reputação *online*** refere-se ao prestígio de uma pessoa na Internet. Isto depende da informação que escolhemos partilhar e da informação que disponibilizamos, através de comentários e opiniões.

2.4. Desafios virais perigosos

Os nossos filhos participam cada vez mais em "desafios" virais. Os desafios não são algo novo e já existiam antes da Internet, mas não tinham o grau de popularidade nem o alcance global que têm hoje. Isto faz com que os nossos filhos se sintam levados a superar um desafio, porque, no pior dos cenários, vão sempre conseguir obter mais algumas visualizações, seguidores ou "gostos".

De um modo geral, e por razões óbvias, devemos tentar garantir que os nossos filhos participem apenas em desafios de forma responsável e que evitem sempre aqueles que podem:

- Implicar uma violação da lei ou das regras de cumprimento obrigatório no local e momento em causa.
- Representar um risco para a integridade física ou psicológica dos participantes.
- Pôr em perigo terceiros.
- Resultar em danos materiais de qualquer tipo.
- Criar mal-estar, ofensa ou escárnio para os demais.
- Conter um efeito imprevisível ou levar a um fim imprevisível.
- Envolver terceiros, sem consentimento prévio e expresso, ou violar a sua privacidade.
- Afetar o direito à honra, privacidade e imagem dos demais, especialmente se forem menores ou tiverem uma deficiência intelectual ou de desenvolvimento.

Tendo em conta todas estas considerações, pode ser necessário excluir muitos dos desafios virais que circulam regularmente nas redes sociais e nos quais os nossos filhos possam estar envolvidos. Devemos também ter

consciência de que a idade dos nossos filhos influencia o desenvolvimento das competências e conhecimentos digitais necessários para fazer face aos riscos envolvidos na publicação e divulgação públicas na Internet.

Existe uma quantidade infinita de desafios ao alcance dos nossos filhos e é sempre possível ajudá-los a escolher um que seja estimulante e que, evitando as características acima referidas, seja também divertido e atraente.

2.5. Conselhos para a ação familiar

2.5.1. Guia de ação

O uso indevido da Internet pelos nossos filhos menores de idade depende de muitos fatores, que são indubitavelmente potenciados pelo ritmo acelerado da nossa sociedade. Do mesmo modo, temos de ter em conta que os nossos filhos não sabem tudo sobre a Internet e que nós somos responsáveis por educá-los para uma utilização crítica da Internet, tendo em conta os seguintes fatores:

- A sua falta de experiência, que é vital para lidar com determinadas situações *online*.
- Valores impróprios.
- Uma perceção inadequada do risco, uma vez que não estão cientes das reais consequências que certas ações *online* podem ter para eles e para os outros.
- Desenvolvimento insuficiente, especialmente em idades precoces, de algumas competências pessoais.
- Falta de competências digitais, também relacionadas com a idade e maturidade intelectual e cognitiva da própria criança.

Uma das maiores preocupações enquanto pais ou tutores legais de crianças está relacionada com as ações específicas que podemos levar a cabo com os nossos filhos para protegê-los e ajudá-los a usar a Internet no seu melhor interesse. Em muitas ocasiões, por diferentes razões, pensamos ter menos recursos do que aqueles que realmente temos para os ajudar. Temos de nos lembrar sempre que muitos dos riscos que os nossos filhos enfrentam *online* são semelhantes aos que enfrentam *offline*. À semelhança de outros problemas que nada têm a ver com a Internet, existem fatores de risco e de proteção, tanto *online* como *offline*.

A solução para nós, enquanto mediadores das suas ações *online*, é focarmo-nos naquilo que é mais importante hoje em dia e naquilo que mudou. Por outro lado, temos de ter em conta que o uso indevido da Internet por parte dos nossos filhos pode ser condicionado pelo meio, bem como por outras pessoas, e intervir sobre este facto pode sempre ajudá-los.

De seguida, apresentamos algumas estratégias que podem ajudar-nos a proteger e a encorajar a utilização positiva da Internet pelos nossos filhos:

- *Promover uma cultura de privacidade:* a privacidade não é apenas um direito, mas também um fator de proteção para os nossos filhos. Temos de insistir na ideia da preservação da sua privacidade porque, como responsáveis pelas suas ações, sabemos que quanto mais os outros souberem sobre eles, mais vulneráveis se tornarão *online*.
- *Promover a cibersegurança:* o meio que nos liga a outras pessoas é também uma porta de entrada para aqueles que nos desejam fazer mal. É nossa responsabilidade garantir que os nossos filhos têm uma ligação segura e utilizam dispositivos seguros, para que possamos evitar situações de risco ou danos e utilizações indevidas.
- *Aumentar a perceção da interdependência:* tomar consciência de que

a rede é isso, um conjunto de nós interligados, em que todas as pessoas estabelecem ligação com aqueles com quem se relacionam e que isso pode afetar-nos.

Assim, a cibersegurança das pessoas com quem os nossos filhos interagem e a sua gestão da privacidade também afeta essas pessoas e vice-versa. Temos de lhes explicar que se trata de uma questão coletiva e não individual.

- *Promover o sentimento de pertencer a uma comunidade:* as redes e o que fazemos delas é uma questão de corresponsabilidade, de compromisso, de cidadania digital.

Precisamos de educar os nossos filhos como cidadãos digitais responsáveis pelas suas próprias ações, informando-os de que as suas decisões podem afetar os outros e não apenas a si próprios.

- *Conhecimento dos limites e responsabilidades legais:* conhecer as regras do jogo ajuda a refletir previamente sobre o que poderá afetar os direitos alheios e permite uma melhor autoproteção por parte de quem possa estar a sofrer de alguma forma de vitimização *online*.

É nossa responsabilidade ajudar os nossos filhos a aprofundar a sua compreensão dos limites legais e das responsabilidades das suas ações na Internet, de forma a garantir a sua proteção digital, tanto enquanto autores como enquanto vítimas de ações ilícitas.

- *Desenvolvimento de competências para a vida digital:* a vida dos nossos filhos hoje em dia é híbrida, decorrer em ambos os lados do ecrã e, apesar de não serem duas experiências de vida isoladas, neste momento ainda seguem regras que não são inteiramente semelhantes. Para ajudar os nossos filhos a viver a parte digital das suas vidas da melhor forma possível, precisamos de lhes reforçar competências como a empatia (para que compreendam melhor as pessoas do outro lado do ecrã), o pensamento crítico (para desmascarar informações, serviços e pessoas) e a gestão emocional (para enfrentar os desafios permanentes desta vida intensa e sempre conectada).

2.5.2. Exemplos de estratégias a aplicar com os nossos filhos

Como mães, pais ou tutores legais, temos de ter em conta que os nossos filhos podem ser causa de más ações *online*, assim como vítimas das mesmas. É aconselhável estabelecer um diálogo aberto com eles sobre as diferentes ações que podem implicar este tipo de riscos e danos e, acima de tudo, é importante ir para além de uma simples instrução ou proibição para que "não se repita".

Temos de falar e partilhar experiências digitais com os nossos filhos, dando-lhes sempre espaço, enquanto indivíduos ativos e protagonistas destas atividades. Devemos mediar as suas atividades *online* num exercício ativo de corresponsabilidade, de direitos e deveres.

Partilhamos de seguida um exemplo prático de uma atividade simples que podemos realizar com os nossos filhos, de forma a ajudá-los a utilizar a Internet de forma correta.

DEFINIÇÃO DE “NETIQUETA”

Esta atividade consiste em orientar os nossos filhos no desenvolvimento das suas próprias regras de utilização das redes sociais. Da nossa parte, temos sempre de ter em conta as estratégias mencionadas nas secções anteriores deste capítulo, de forma a orientá-los para uma utilização segura e eficaz da Internet. Uma das atividades mais populares entre as crianças é o uso das redes sociais, e é precisamente aqui que os nossos filhos podem estar mais expostos a potenciais riscos (segurança, privacidade, discurso de ódio, sobrexposição, ciberviolência baseada no género, etc.) ou cometer atos e exibir comportamentos antiéticos ou ilegais, relacionados com esses riscos.

Antes de propor a atividade, temos de ter em conta tanto a idade como as preferências dos nossos filhos na utilização da Internet. Por isso, será mais fácil selecionar um tópico (como, por exemplo, a privacidade nas redes sociais) que consideremos ser mais relevante para eles, tendo em conta os perigos que as crianças enfrentam – seja como potenciais vítimas ou como potenciais autores.

Uma vez decidida a atividade, pedimos-lhes que escrevam num papel uma lista de dez regras que considerem que as pessoas da sua idade devem seguir numa rede social. Isto irá fazê-los refletir sobre os riscos implícitos nas suas diversas ações e, acima de tudo, irá torná-los conscientes e assumir responsabilidade pelas suas próprias ações. Quando esta lista de dez regras estiver pronta, analisamos cada secção com eles, orientando-os para uma utilização segura e eficaz das redes sociais. Neste jogo, devemos tentar não julgar a criança pelo seu potencial desconhecimento sobre certos riscos. O nosso papel é desenvolver um diálogo aberto com os nossos filhos, com base nas suas preferências digitais, e ajudá-los a lidar com os seus potenciais riscos. Devemos evitar impor qualquer atividade ou restrição de utilização, pois isso poderá limitar as muitas oportunidades que a Internet tem para oferecer.



3. CYBERBULLYING ESCOLAR & SEGURANÇA

Policía Nacional

3.1. O que é o *cyberbullying*

Para definir o *cyberbullying*, primeiro precisamos de saber o que é o *bullying*. O *bullying* é entendido como maus-tratos ou assédio repetidos e continuados ao longo do tempo por parte de um menor ou grupo de menores exercido sobre outro menor, com o propósito de o prejudicar de forma claramente intencional.

É importante determinar que, para que uma situação de *bullying* ocorra e, assim, distingui-la de um conflito específico entre pares, devem ser satisfeitas três características fundamentais:

1. **Intencionalidade**, ou seja, um desejo consciente de magoar, ameaçar ou assustar.
2. **Desequilíbrio de poder** entre a criança e a vítima, que pode ser real ou uma percepção subjetiva da vítima.
3. **Repetição** da ação de forma metódica e sistemática durante um prolongado período de tempo.

A partir deste ponto, o *cyberbullying* pode ser definido como *bullying* que é realizado através de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC). É realizado através de redes, como a rede telefónica, utilizando terminais como computadores, smartphones ou consolas de videojogos, e também através dos serviços que estas TIC oferecem aos consumidores, como e-mail, redes sociais ou aplicações de dispositivos móveis.

Como a UNESCO afirmou, "as TIC podem complementar, enriquecer e transformar a educação". Um bom exemplo disso foi a pandemia COVID-19, onde as TIC revelaram ser um instrumento indispensável para a continuação da atividade docente. No entanto, as TIC também criam uma nova forma de relacionamento interpessoal que não está isenta de múltiplos riscos, portanto, temos de estar alerta para proteger os nossos filhos.

Além das características que partilha com o *bullying*, o *cyberbullying* na escola tem outras características próprias que o tornam ainda mais perigoso. A principal diferença é que ocorre num espaço virtual onde não há contacto direto entre as partes. Note-se também:

A) NO QUE DIZ RESPEITO AO AGRESSOR OU AO *CYBERBULLY*

1. Anonimato. O *cyberbully* pode criar um perfil falso a partir do qual concretiza o assédio.
2. A capacidade de divulgação e repetição da ação é maior, incluindo um potencial maior número de vítimas, uma vez 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 são maiores porque:

1. O abuso mantém-se por mais tempo. O que é publicado é difícil de controlar e, mesmo que seja apagado, há sempre o medo de que reapareça.
2. O *bullying* não pára fora do ambiente escolar. Dura permanentemente, 24 horas por dia, 365 dias por ano.
3. O público é muito mais abrangente e difícil de controlar. Não sabemos qual o impacto que tem e até onde chega, ultrapassa o ambiente imediato da vítima, tornando-se potencialmente viral.

3.2. Identificação dos sintomas do *cyberbullying*

3.2.1. Se o meu filho é o *cyberbully*

Quando os pais sabem pela primeira vez que o seu filho agride ou assedia outra criança, a sua reação imediata é geralmente de negação, de defesa ou de justificação. Muitas vezes, o erro é pensar que têm menos razões para se preocuparem do que os pais da vítima, quando o seu problema é de igual gravidade.

Não é uma tarefa fácil para as famílias aceitarem o facto de o seu filho estar a agredir alguém no seu ambiente. Se necessário, terão de trabalhar com ajuda profissional, de modo a modificar o comportamento da criança, para que ele ou ela compreendam que o que estão a fazer não é aceitável.

EM GERAL, PODEM OBSERVAR-SE OS SEGUINTE COMPORTAMENTOS EM CRIANÇAS CYBERBULLIES

- Participam ativamente em fóruns e redes sociais sem respeitar as regras de netiqueta³, ou seja, de forma brusca e agressiva. Este perfil é conhecido no mundo digital como um "hater".
- Muitas vezes estão presentes em comunidades de conteúdo impróprio, onde os participantes gostam de partilhar e comentar material violento.
- Podem ter um dispositivo móvel do qual os pais não têm conhecimento.
- Mostram-se relutantes a que os seus pais monitorizem a sua atividade *online* e, quando interrogados, reagem de forma excessivamente violenta.
- Não aceitam os pais nas suas redes sociais.
- Consideram que fazer comentários desagradáveis a outros utilizadores da Internet é engraçado e não faz mal a ninguém.
- Procuram fazer comentários para que os seus amigos "gostem" deles, procurando popularidade para ganhar mais seguidores.
- Passam demasiado tempo "conectados", mostrando pouco interesse em atividades ao ar livre.
- Ficam longe de áreas comuns e até se escondem para ficar *online*, por exemplo, enquanto jogam.
- Costumam partilhar conteúdos violentos nas suas plataformas digitais e grupos de mensagens instantâneas.
- Gostam de fotografar e filmar a maioria das atividades que fazem, especialmente aquelas que acham engraçadas.

³ Netiqueta é o conjunto de boas maneiras e normas gerais de bom senso que proporcionam o uso da internet de forma mais amigável, eficiente e agradável.

3.2.2. Se o meu filho for uma vítima

SÃO SINTOMAS DE *CYBERBULLYING*

- Mudanças de atitude em relação à utilização da Internet.
- Deixar de publicar conteúdos e comentários na Internet, quando anteriormente era muito ativo, ou alterar radicalmente o modo ou temática do material que partilha.
- De repente elimina as suas contas nas redes sociais.
- Teme ou reage negativamente à utilização de dispositivos ligados à Internet.
- Fica desconfortável ou assustado ao receber notificações no telemóvel.
- Deixa de jogar jogos *online*.

3.2.3. Testemunhas

Fazem também parte do *cyberbullying* e podem ser a chave para acabar com o problema, uma vez que as suas reações podem incentivar o *bullying* ou, pelo contrário, podem ajudar a erradicá-lo.

O *cyberbully* precisa de ter testemunhas quando humilha a vítima. Os "gostos" e comentários favoráveis em publicações onde a vítima é denegrada são um reforço muito importante para que o *bullying* continue. A atitude favorável em relação ao *cyberbullying* ou até mesmo a passividade e a inatividade mantêm-no e perpetuam-no. Por vezes, comportam-se desta forma por medo de serem também eles alvo do *cyberbullying* ou por medo de serem acusados de denúncia. Mas, muitas vezes, é porque acham que o assunto não lhes diz respeito.

Por outro lado, e de acordo com inúmeras investigações, o apoio à vítima torna-se crucial para que o perpetrador pare com o *cyberbullying*. No entanto, há que reconhecer que intervir expressando discordância

relativamente à atitude ofensiva do *cyberbully* e apoiando a vítima requer muito mais esforço e empenho do que no caso inverso.

Em última análise, se o *cyberbully* não se sentir apoiado, se for encorajado a parar com o seu comportamento e se o bullying for denunciado desde o início, na maior parte dos casos irá cessar. É por isso que é necessário trabalhar com os menores, para que estejam conscientes e sensibilizados para os danos que podem causar, de forma a acabar com o *cyberbullying*.

TIPOS DE TESTEMUNHAS

1. **O colaborador:** apoia expressamente o *cyberbullying*, fazendo comentários positivos, enviando imagens ou stickers onde ri ou aplaude.
2. **O reforçador/encorajador:** apoia o *cyberbullying* de formas mais subtis, por exemplo, ao "gostar" de publicações ofensivas.
3. **O neutro:** não faz nada, tolerando a situação.
4. **O defensor:** apoia a vítima e condena o *cyberbullying*, expressando o seu desacordo ou reportando a situação a um adulto de confiança.

Neste sentido, e para melhorar a convivência entre menores, é crucial incentivar-lhes tanto a empatia mútua, que lhes permitirá identificar as situações que podem, de alguma forma, prejudicar um colega, como a assertividade, que lhes permitirá, como testemunhas de assédio, participar na resolução do conflito, de uma das seguintes formas:

- ✓ Rejeitar comentários ou publicações na Internet que possam ferir outra pessoa.
- ✓ Apoiar a vítima do *cyberbullying*.
- ✓ Pedir ajuda a um adulto de confiança se a situação não parar.

Deve também ser transmitido que, para apoiar a vítima e parar o *bullying*, nunca deve ser adotada uma atitude agressiva em relação ao *cyberbully*, uma vez que isso também o transformaria numa vítima. Devem estar cientes de que confrontar o *cyberbully* não é a melhor opção, entre outras razões, por uma simples questão de autoproteção.

3.3. SITUAÇÕES DE CONFLITO NO *CYBERBULLYING*

- ⊗ Ameaçar, insultar ou atacar verbalmente uma criança repetidamente na Internet, através de comentários ou mensagens em publicações nas redes sociais ou *chats*.
- ⊗ Publicar qualquer tipo de conteúdo audiovisual, como fotos, vídeos, memes ou *stickers* de uma criança nas redes sociais, sem o seu consentimento, com o objetivo de a atacar e humilhar.
- ⊗ Criar grupos nas redes sociais ou fóruns exclusivamente para manter denegrir e atacar um menor.
- ⊗ Espalhar rumores difamatórios e falsos contra uma criança para atacá-la e virar todos contra ela.
- ⊗ Excluir um colega de um grupo escolar *online* com a finalidade de o isolar socialmente.
- ⊗ Fazer gravações de um colega em que outros o provocam com algum tipo de ação humilhante, como tirar-lhe uma peça de roupa ou fazê-lo cair, e depois publicar nas redes sociais ou grupos *online*, para fins igualmente humilhantes.
- ⊗ Fazer com que outras pessoas contactem de forma reiterada ou massiva com o nosso filho ou filha.
- ⊗ Intimidar um colega utilizando um número de telefone oculto ou desconhecido ou um nome de utilizador falso.
- ⊗ Bloquear as contas das redes sociais da vítima ou alterar as suas palavras-passe para que não possa usá-las ou para que outra pessoa possa usá-las em seu nome.

- ❌ Criar e enviar sondagens através de grupos de redes sociais com o objetivo de ofender um colega, por exemplo, quem é o mais feio/gordo da turma.
- ❌ Registrar a vítima em sites nos quais se realizam votações sobre a sua inteligência ou outras características.

Conselhos preventivos (*Cyberbullying* na escola)

- ✅ Os nossos filhos devem remover das suas redes sociais as pessoas que os estejam a assediar e configurar corretamente as definições de segurança e privacidade.
- ✅ Com exceção dos pais ou tutores legais, as crianças não devem partilhar as suas palavras-passe com mais ninguém.
- ✅ Nunca devem partilhar informações pessoais, locais, fotos ou outros materiais que possam fornecer informações pessoais aos perpetradores.
- ✅ Devem estar cientes de que existe a opção de reportar a publicação de conteúdos nas redes sociais e, desta forma, informar os responsáveis pelo website de que certas regras estão a ser violadas por assediadores.
- ✅ A coisa mais segura a fazer é não responder ao assediador e, se o fizerem, nunca devem agir como ele. Para tal, devem ser informados sobre as regras de netiqueta e agir sempre de forma respeitadora e educada.
- ✅ Se estiverem cientes de que o *cyberbullying* persiste, a criança pode bloquear o *bully* e o adulto é quem deve contactar a escola e, se necessário, apresentar a respetiva queixa.

3.4. Outras situações de risco para os nossos filhos

3.4.1. Aliciamento (*Grooming*)

É um conjunto de técnicas usadas por um adulto para ganhar a confiança de um menor, com o objetivo de obter dele um benefício de cariz sexual. É uma forma de enganar o menor com um propósito sexual, em que o verdadeiro objetivo do aliciador é:

- Obter material íntimo no qual o menor aparece.
- Ter proximidade suficiente para falar sobre sexo com o menor ou para ter contacto sexual com ele.

O *grooming* pode terminar numa situação de *bullying* escolar e *cyberbullying*, uma vez que o conteúdo sexual que a vítima partilhou anteriormente é por vezes difundido, como forma de vingança, em grupos que incluem alunos da escola ou de outros grupos a que a vítima pertence.

Dentro do aliciamento (*grooming*) existem 5 fases diferentes:

1. **Amizade:** o autor do aliciamento contacta a criança e tenta ganhar a sua confiança.
2. **Relação:** a criança começa a expressar-se livremente sobre assuntos íntimos, uma vez que considera a outra pessoa seu amigo. Nesta fase, algumas conversas podem começar a abordar temas sexuais.
3. **Início dos abusos:** começa o envio recíproco de conteúdos sexuais cada vez mais comprometedores. Quando a criança se recusa, a fase de chantagem ou extorsão pode começar.
4. **Abuso e agressão sexual:** o aliciamento destina-se a aproximar fisicamente o aliciador da criança, para fins sexuais.

5. **Pós-preparação ou divulgação:** para além dos danos causados nas fases anteriores, estes podem ser aumentados através da utilização do material sexual obtido da vítima.

Conselhos preventivos contra o aliciamento (*grooming*).

- ✔ Nas redes sociais, os nossos filhos nunca devem aceitar a amizade de pessoas que não conhecem na vida real e devem ter muito cuidado com quem interagem nos jogos *online*.
- ✔ Nunca devem partilhar informações pessoais com estranhos.
- ✔ É importante informá-los de que devem desativar as coordenadas de geolocalização, caso contrário poderão ser localizados.
- ✔ Cobrir sempre a webcam quando não estiverem a utilizá-la, mesmo quando o aparelho estiver desligado.
- ✔ Terem muito cuidado com os *chats online*.
- ✔ Não devem aceder a pedidos comprometedores, nem devem enviar material dessa natureza.
- ✔ Ensiná-los a não guardar palavras-passe e nomes de utilizador nos seus dispositivos e assim impedir que os seus dados apareçam por predefinição.
- ✔ Insistir para que nunca cedam à chantagem do *groomer* e cessem imediatamente qualquer relação com ele.
- ✔ É muito importante guardar as provas do assédio (fotos, vídeos, gravações, capturas de ecrã).
- ✔ Dizer-lhes para bloquearem imediatamente a pessoa que os está a assediar e falarem imediatamente com um adulto de confiança.
- ✔ Deve apresentar-se denúncia, quer o assédio tenha cessado ou não.

3.4.2. Sexting

Consiste em enviar e receber material (imagens, fotos, vídeos) de conteúdos sexuais feitos pelo próprio remetente, utilizando um telemóvel ou outros dispositivos eletrónicos.

Esta atividade implica múltiplos riscos, sendo que um deles é que o material pode chegar às mãos dos colegas da criança sem culpa própria, o que pode dar origem a uma situação de *cyberbullying* ou a possíveis chantagens. Além disso, pode constituir infração penal quando a pessoa que tenha recebido consensualmente esse conteúdo o reen-caminha sem o consentimento da pessoa em causa.

3.4.3. Sextortion

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

Conselhos preventivos (*Sexting e Sextortion*)

- ✔ Nunca tirar fotos ou vídeos comprometedores. Mesmo que não as enviem, alguém pode interceptá-los ou os dispositivos onde estão armazenados podem ser roubados, perdidos e o material que armazenaram pode ser carregado para as redes sociais por engano.
- ✔ Devem cuidar da sua imagem *online* e, por consequência, da sua reputação *online*. Devem pensar antes de enviá-lo, pois depois perderão o controlo sobre o material partilhado.
- ✔ Se encontrar o seu filho a praticar este tipo de comportamento, tente fazê-lo compreender a importância de manter a sua imagem segura.
- ✔ Nunca devem partilhar imagens comprometedoras de si mesmos ou dos outros.
- ✔ Se receberem material comprometedor de um menor, não devem divulgá-lo e deverão eliminá-lo imediatamente. Divulgar imagens de pornografia infantil é crime.
- ✔ Insistir que reportem a situação a um adulto de confiança (familiar, professor, polícia ou médico).

3.4.4. Roubo de identidade

Consiste em fazer-se passar por outra pessoa para obter um benefício ou interesse, por exemplo, para fazer *cyberbullying* a um menor. Assim, com a intenção de o prejudicar, alguém faz-se passar por ele nas redes sociais e realiza condutas reprováveis em seu nome.

ISTO PODE SER FEITO DE DUAS FORMAS

1. Acedendo ilegalmente à conta digital dessa pessoa.
2. Criando um novo perfil falso com os dados de identidade da pessoa pela qual se querem fazer passar.

Conselhos preventivos (Roubo de Identidade)

- ✔ Ensinar os nossos filhos a criar senhas seguras e fortes (alfanuméricas, com símbolos, minúsculas e maiúsculas).
- ✔ Nunca partilhar as suas palavras-passe pessoais com ninguém, exceto com os pais ou tutores legais.
- ✔ Devem saber criar um perfil privado e configurar corretamente as definições de privacidade e segurança das redes sociais.
- ✔ Lembrá-los de manter os seus dispositivos e aplicações atualizados.
- ✔ Aconselhá-los sobre a importância de não serem observados enquanto estão no computador.
- ✔ As crianças devem ter o cuidado de não selecionarem a opção “guardar” a palavra-passe e nome de utilizador nos seus dispositivos, para evitar que estes dados pessoais apareçam por defeito.
- ✔ Ensiná-las a criar o hábito de fechar sempre todas as sessões quando acabam de usar o e-mail ou as redes sociais.
- ✔ Sublinhar que devem usar um pseudónimo (*nickname*) para se identificarem nas redes sociais e nos jogos *online*, evitando o uso dos seus dados pessoais.
- ✔ Insistir na necessidade de instalar um bom software antivírus, anti-malware e anti-spam nos seus dispositivos eletrónicos, para os proteger.
- ✔ Se a sua identidade foi roubada, devem informar um adulto de confiança, reportar o incidente à plataforma em causa e, se for caso disso, apresentar queixa na polícia.

3.4.5. Conteúdo impróprio

Consiste em material a que os menores podem aceder e cujo conteúdo lhes é prejudicial, por não terem idade e maturidade para o compreenderem corretamente.

Muitas vezes, as crianças e jovens procuram de propósito este material diretamente na Internet, mas também podem ser expostos a este material de forma involuntária, por exemplo, através de videojogos ou até mesmo através de publicidade na televisão ou nas redes sociais.

O conteúdo inadequado pode ser de dois tipos:

1. **Conteúdo ilegal:** não é permitido por lei, incluindo pornografia infantil e pedofilia, e também a defesa do terrorismo, provocação e incitamento à prática de crimes de ódio, fabrico de armas e engenhos explosivos ou drogas.
2. **Conteúdo prejudicial:** é permitido por lei mas é altamente prejudicial para o desenvolvimento normal dos menores. São exemplos a pornografia entre adultos, material que retrata a violência, promove distúrbios alimentares – páginas Pró-Ana (promoção da anorexia) e Pró-Mia (promoção da bulimia) – ou ideias autodestrutivas, ou vídeos virais sobre atividades prejudiciais à saúde.

Conselhos preventivos (conteúdo impróprio)

- ✔ Alertar os menores sobre conteúdos que não são adequados para a sua idade.
- ✔ Devem descarregar conteúdos apenas a partir de sites oficiais autorizados, bem como fazer compras *online* a partir de sites seguros e nunca de locais com Wi-Fi público.
- ✔ Habitua-los a usar os dispositivos em áreas comuns da casa, o que ajudará a manter o controlo sobre a sua atividade *online*.
- ✔ Os pais devem estar atentos à atividade *online* dos seus filhos e partilhar as suas atividades com eles.

- ✔ Cumprir com as indicações dos videojogos sobre a idade mínima exigida para a sua utilização e comprar apenas aqueles que são apropriados à sua idade.
- ✔ Utilizar as ferramentas de controlo parental.
- ✔ Ensiná-los a configurar adequadamente as opções de segurança e privacidade de dispositivos e navegadores, e manter o software antivírus atualizado.

3.5. Linhas de ação que devo transmitir aos meus filhos

1. **Dizer:** quando confrontadas com um problema na Internet, as crianças devem falar, o mais rapidamente possível, com um adulto de confiança (familiar, professor, polícia, médico) que possa ajudá-las e protegê-las.
2. **Bloquear:** se a criança souber quem é a pessoa ou pessoas que a estão a assediar e importunar, deve bloqueá-las imediatamente em todas as plataformas ou dispositivos digitais.
3. **Recolher:** os menores devem lembrar-se de que, nestas situações, devem guardar todos os elementos (fotos, vídeos, imagens, capturas de ecrã) que possam servir de prova do assédio que estão a sofrer. Por conseguinte, é importante que não apaguem este tipo de conversas ou conteúdos audiovisuais.
4. **Denunciar:** tanto nas redes sociais como nas instituições competentes, fornecendo todas as provas que demonstrem a ocorrência do assédio.

Por último, e dependendo da legislação aplicável em cada país ou região, as condutas que levam a uma situação de *cyberbullying* pode constituir crime e, por conseguinte, devem ser comunicadas aos organismos públicos responsáveis pela receção de denúncias, bem como às autoridades responsáveis pela aplicação da lei.

Para prevenir e lidar com estas situações, Portugal conta com a Polícia de Segurança Pública que, no âmbito do programa “Escola Segura”⁴, desenvolve diversas ações no âmbito da vigilância das áreas escolares e do contacto próximo com toda a comunidade educativa, respondendo às diversas solicitações que lhe são dirigidas, das quais podemos destacar as seguintes:

- **Informação** dirigida a jovens, alunos, professores, pais e encarregados de educação, sobre as consequências do *bullying* e a responsabilidade de todos o denunciarem e combaterem.
- **Aconselhamento** aos pais cujos filhos se encontram em situação de vulnerabilidade ou conflito no meio escolar.
- **Sensibilização** dos alunos sobre comportamentos que possam conduzir a ações criminosas ou violentas, promovendo os valores da responsabilidade, igualdade, respeito e convivência.
- **Prevenção** de conflitos e riscos.
- **Apelo** à denúncia ou ao pedido de auxílio a pais e professores, no que respeita a ocorrências na escola ou arredores, quando a gravidade da situação o aconselha.
- **Promoção** dos conhecimentos e confiança em relação ao funcionamento das Forças de Segurança e ao serviço público que prestam à comunidade.

4 Na mesma linha, a Polícia Nacional espanhola dispõe de um Delegado de Participação cidadã, um perito policial que vai às escolas e está disponível para ajudar os pais e os alunos a desempenharem as suas funções, no âmbito do Plano Diretor de Convivência e Melhoria da Segurança nas Escolas e nos seus Ambientes.

4. ABUSO DAS TIC. SAÚDE E BEM-ESTAR

Fundación MAPFRE

As tecnologias da informação e da comunicação (TIC) são todas aquelas ferramentas e programas que processam, gerem, transmitem e partilham informação através de suportes tecnológicos. Embora as TIC vão desde exemplos clássicos como a rádio e a televisão, até às novas tecnologias centradas principalmente na internet e em todos os dispositivos eletrónicos ligados à rede, é a este último que nos referiremos como TIC.

As TIC fazem parte das nossas vidas, facilitando as nossas rotinas diárias e as relações interpessoais. Porém, o facto de as crianças utilizarem regularmente a internet não significa que saibam fazê-lo de forma segura e responsável, ignorando as consequências e os riscos que podem resultar de um uso prejudicial para si e para os outros.

É, de facto, importante saber como utilizar corretamente as TIC e quais os perigos da sua utilização abusiva para a saúde.

O projeto ENDING aborda especificamente um dos riscos associados ao uso indevido das TIC: o abandono escolar precoce. Em muitos casos, os jovens passam muito do tempo que deviam dedicar a estudar e a dormir em atividades de lazer na internet. Isto pode levar a uma

diminuição do desempenho escolar e é um fator de risco acrescido para o abandono precoce da escola.

Desde o aparecimento das TIC, surgiram diferentes patologias que afetam tanto a saúde física como mental daqueles que, por uso indevido ou vício, passam muitas horas à frente de dispositivos com ecrãs (computadores, telemóveis, tablets, consolas, etc.). Embora a utilização das TIC ofereça inúmeros benefícios, não devemos esquecer os riscos que representam para a saúde, devendo as famílias estar cientes desses riscos para os poderem prevenir, especialmente junto dos adolescentes, que são a faixa etária mais em risco.

Começemos pelos riscos que são mais óbvios para as pessoas que convivem com adolescentes no dia-a-dia: os sintomas físicos.

4.1. Identificação de sintomas físicos

Devem-se ao uso contínuo, excessivo e ininterrupto dos dispositivos das TIC, bem como aos maus hábitos que geram. Dependendo do comportamento do órgão ou do sistema corporal, podem ser identificados diferentes problemas:



Problemas de Ligamentos

- **Síndrome de Quervain:** Também conhecido como tendinite, tenosinovite ou “polegar do jogador”, é causado por movimentos repetidos do polegar que conduzem à inflamação e à dor nos tendões a este ligados.
- **Tendinite flexor digital:** o dedo fica preso no seu movimento de flexão devido à inflamação crónica dos tendões.

- **Epicondilite lateral** (“cotovelo de tenista”): inflamação dolorosa do tendão localizado no cotovelo exterior causada pelo uso indevido do rato do computador, ao não apoiar os pulsos sobre a mesa e manter os braços afastados do corpo, ou pelo uso de uma consola e controladores de jogo que simulam movimentos desportivos.
- **Síndrome da coifa dos rotadores**: causado pela inflamação ou ruptura dos tendões e músculos da bainha dos rotadores do ombro. Ocorre quando o tendão roça 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 longas sessões sem pausas; praticar exercícios de alongamento dos músculos e tendões que afetem as articulações do dedo, pulso, cotovelo e ombro; utilizar dispositivos confortáveis e ergonómicos que evitem movimentos de força. Se já houver uma lesão, a atividade deve ser interrompida e deve consultar-se um profissional de saúde, para avaliação e tratamento (Guia de Fisioterapia, 2020).



Problemas do Sistema Musculoesquelético

- **Dor no pescoço**: geralmente causada por posturas forçadas, que puxam o pescoço para a frente sobre os ombros, ou pela flexão do pescoço para usar um telemóvel, tablet ou portátil ao nível das pernas, etc.
- **Dorsalgias e lombalgias**: dor lombar e no pescoço causada por más posturas de flexão, sustentadas sem apoio adequado nas costas e região lombar.
- **Osteoartrite dos dedos**: as articulações dos dedos que operam os dispositivos podem ser submetidas a centenas de movimentos por minuto, submetendo a articulação a inflamação e desgaste precoce

da articulação. Um dedo que está particularmente sobrecarregado é o polegar, onde a osteoartrite inicial da articulação (*“BlackBerry finger”*) ocorre na base do polegar.

- **Traumas e acidentes:** devido à utilização de dispositivos, normalmente telemóveis, enquanto se caminha ou conduz veículos.



Recomendações: evitar posturas forçadas, adotando uma ergonomia adequada em frente aos ecrãs; evitar longos períodos de tempo sem descanso; praticar exercícios de alongamento e fortalecimento para os músculos que rodeiam a coluna vertebral; não utilizar telemóveis que nos distraiam de ações que exigem atenção, como caminhar e atravessar ruas.



Problemas do Sistema Nervoso:

- **Síndrome do túnel cárpico:** consiste numa inflamação dos tecidos e tendões que atravessam o pulso através do túnel do carpo. É comum em pessoas que realizam atividades manuais fixas que são 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 dos dedos, mãos, cotovelos, braços, coxas, pernas e pés, devido a compressão sustentada contra as bordas dos comandos, mesas, cadeiras ou outros objetos, ou devido à flexão constante e forçada dos membros.
- **Dor, perda de sensibilidade e força:** ocorre quando a compressão nervosa é mantida ao longo do tempo e afeta progressivamente o nervo até que este fique permanentemente danificado.
- **Síndrome da vibração inexistente ou “vibração fantasma”:** trata-se de uma perturbação sensorial em que se sente o dispositivo a

vibrar quando, na realidade, tal não acontece. É tipicamente experienciada por aqueles que usam continuamente o seu telemóvel em modo de vibração (Tusq *et al.*, 2011).

- **Enurese e encoprose:** incontinência urinária e fecal. Estas desordens devem-se à inibição prolongada do reflexo para urinar ou defecar para evitar desligar-se do videojogo.



Recomendações: evitar posturas em que os nervos das extremidades são flexionados ou comprimidos; não prolongar a posição que começa a causar sintomas; mover-se; massajar a área; fazer períodos de repouso e não ignorar os sinais do sistema nervoso que o corpo emite para satisfazer as suas necessidades biológicas.



Problemas Visuais

- **Síndrome da visão do computador (CVS) (“estirpe digital dos olhos”):** consiste no aparecimento de problemas visuais que aumentam de acordo com o tempo de exposição aos ecrãs digitais. A síndrome da visão do computador apresenta os sintomas de comichão, picada, sensação de grão e secura no olho, acompanhada de visão turva e, até mesmo, visão dupla (devido à fadiga na focalização), fotofobia, tonturas e dor de cabeça, especialmente na área orbital ou parietal da cabeça.
- **Miopia:** descobriu-se que as crianças com miopia passam mais tempo a usar ecrãs e menos tempo ao ar livre do que as crianças sem miopia (Álvarez Peregrina *et al.*, 2020).



Recomendações: dado que a causa principal é a exposição prolongada ao ecrã, a melhor maneira de evitar os 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 superior a 20 metros. Isto irá relaxar a visão e permitir que o olho descanse antes de continuar a olhar para o ecrã. Para além disso, recomenda-se manter uma distância mínima de 50 cm em relação a qualquer tipo de ecrã. É importante passar menos de duas horas por dia com dispositivos eletrónicos e envolver-se em atividades ao ar livre (Hernández Tiscareño, 2020).



Problemas de Audição

- **Surdez prematura:** causada pela utilização de auscultadores que mantêm um nível de som excessivo e constante com picos frequentes de intensidade sonora. De acordo com a OMS, os níveis sonoros superiores a 85 decibéis representam um risco de perda auditiva se forem repetidos ao longo do tempo ou com exposição continuada (Gutiérrez Farfán *et al.*, 2018).
- **Zumbidos:** consistem na sensação de ouvir assobios ou ruídos persistentes quando se está num local silencioso. Uma das suas causas é a exposição a ruídos intensos e prolongados.



Recomendações: utilizar dispositivos num volume que nos permita ouvir outra pessoa a falar connosco e que nunca ultrapasse os 70 decibéis. Tanto quanto possível, evite auscultadores e utilize altifalantes externos (Dios *et al.*, 2013).



Problemas Cardiometabólicos

- **Obesidade:** ocorre devido a duas causas fundamentais, que são a falta de atividade física, em que se substitui o tempo gasto em atividades desportivas por atividades sedentárias em frente de ecrãs, e, em segundo lugar, a tendência para se comer mais e com pior qualidade em frente aos ecrãs. Os alimentos consumidos tendem a ser *fast food*, industriais, altamente processados, com alto teor calórico, frequentemente acompanhados por refrigerantes açucarados ou até bebidas alcoólicas (Kenney e Gortmaker, 2017).
- **Diabetes:** a predisposição para a diabetes ocorre em resultado da obesidade, da falta de exercício físico e da ingestão elevada de alimentos com um índice glicémico muito elevado (hidratos de carbono simples) e bebidas com elevado teor de açúcar.
- **Hipercolesterolemia:** a ingestão de alimentos ricos em colesterol e gorduras saturadas, alimentos ultraprocessados e falta de exercício físico são as principais causas do aumento do colesterol nos jovens.
- **Pressão arterial alta:** obesidade, estilos de vida sedentários, ingestão excessiva de sal e gorduras saturadas de alimentos ultraprocessados são a causa do aumento da pressão arterial.
- **Arritmia cardíaca:** arritmias e inconsciência foram relatadas em pessoas com doenças cardíacas suscetíveis, enquanto jogavam videojogos intensos (Swift, 2019).



Recomendações: dedicar tempo a atividades físicas ao ar livre; não comer em frente aos ecrãs; fazer pausas; respeitar os horários das refeições; comer alimentos saudáveis (por exemplo, seguir a dieta mediterrânica); e hidratar-se com água ou bebidas não adoçadas.



Problemas Vasculares

- **Síndrome das mãos frias:** devido à compressão do pulso na borda de uma mesa ou de outra superfície.
- **Edemas nas mãos e nos pés:** trata-se de 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 tromboflebites nas pernas:** são diferentes graus de danos causados nas veias por estar frequentemente sentado durante várias horas, imóvel frente aos ecrãs.



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



Perturbações do Sono

- A presença de dispositivos eletrónicos no quarto (televisão, consolas de videojogos), o uso da internet, a manutenção dos telemóveis ligados debaixo da almofada e atender mensagens e chamadas a toda a hora têm uma influência negativa na qualidade do sono e podem levar a distúrbios do sono (insónia, sono intermitente e despertar precoce).



Recomendações: é necessário explicar às crianças a necessidade de tirar os dispositivos eletrónicos do quarto, uma vez que a sua utilização antes da hora de dormir dificulta o sono.

4.2. Identificação de sintomas psicológicos de utilização indevida das TIC (uso, abuso e vício)

Embora os usos que fazemos das TIC sejam diversos, existem três grandes categorias para definir o tipo de relação que cada pessoa estabelece com elas. Esta divisão ajuda-nos a diferenciar entre uma utilização apropriada e uma utilização inadequada, e suas possíveis consequências negativas.

Estas categorias são:

- **Uso:** é uma atividade entre outras, de forma que, se for interrompida, não causa qualquer desconforto à pessoa nem afeta o desenvolvimento normal da sua vida.
- **Abuso:** o 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, manifesta consequências negativas para o utilizador e para o seu ambiente.
- **Vício:** quando esta atividade é prioritária sobre as demais, afetando as outras áreas da vida da pessoa, ao ponto de o facto de não estar conetada gerar um alto grau de desconforto.

Os comportamentos aditivos na Internet caracterizam-se pelo aparecimento de três sintomas principais:

- **Tolerância:** a necessidade de aumentar o tempo gasto em tecnologia para ter a mesma satisfação de quando a pessoa usou pela primeira vez a internet/TIC.
- **Suspensão:** uma sensação desagradável sentida quando a tecnologia não pode ser usada, pelo que passa a ser usada cada vez mais e por períodos de tempo cada vez mais longos.
- **Dependência:** quando a pessoa precisa de aumentar progressivamente o tempo de utilização e também se sente mal se não conseguir fazê-lo.

Nas sociedades desenvolvidas, as novas tecnologias estão amplamente disponíveis, mas apenas um pequeno número de pessoas são viciadas nelas (cerca de 3 a 6 %). Alguns fatores podem influenciar este tipo de comportamento:

1. Factores psicológicos

- *Variáveis de personalidade:* impulsividade, procura de emoções fortes e transgressão das regras, baixa autoestima, intolerância a estímulos desagradáveis, forma de lidar inadequada, timidez excessiva, rejeição da imagem corporal.
- *Vulnerabilidade emocional:* humor disfórico (ansiedade ou depressão), défices afetivos, fraca coesão familiar, relações sociais deficientes, insatisfação pessoal com a vida.
- *Problemas psiquiátricos anteriores:* depressão, TDAH, fobia social, hostilidade social e m busca de uma saída para o desconforto.

2. Factores familiares

- *Ambientes familiares muito rígidos e autoritários:* muitas vezes promovem crianças dependentes, irresponsáveis ou rebeldes.
- *Ambientes familiares muito permissivos ou desestruturados e inconsistentes:* promovem crianças egocêntricas, caprichosas ou impulsivas.

3. Factores sociais

- *Isolamento social:* usam as TIC como forma de comunicação.
- *Relações com pessoas que abusam de novas tecnologias:* por vontade de pertencer ao grupo, copiam as suas ações.

O uso indevido das TIC pode: provocar alterações no comportamento, humor 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 as atividades biológicas necessárias; incentivar comportamentos criminosos ou antissociais; levar a jogos patológicos ou abuso de substâncias; produzir desinformação, manipulação, assédio ou perda de privacidade (Buiza, 2018).

Em suma, a dependência da internet deve ser suspeita quando:

Existe uso excessivo associado a uma perda de controlo e a pessoa sente sintomas de abstinência quando não se consegue conectar, como sucede com outros vícios químicos.

Os sintomas de suspensão (profunda angústia emocional, ansiedade, irritabilidade, inquietação psicomotora e humor disfórico) surgem face à impossibilidade de aceder à rede.

A tolerância é estabelecida (uma necessidade crescente de aumentar o tempo de ligação à Internet para se sentir bem).

Existem repercussões negativas na vida quotidiana (isolamento, fraco desempenho académico ou profissional, falta de interesse por outras áreas e pelo lazer ativo) (Echeburúa, 2012).

4.2.1. Situações de conflito

DEPENDÊNCIA DO DISPOSITIVO

- **Nomofobia**

Consiste num medo irracional, numa inquietação, ansiedade e grande desconforto que uma pessoa sente por não ter telemóvel, seja porque o deixou em casa, a bateria acabou, não tem cobertura de rede, o saldo

esgotou-se, o telemóvel foi roubado, perdeu-se ou simplesmente avariou-se. Outro sintoma característico é a incapacidade de desligar o telemóvel mesmo em locais onde a sua utilização é proibida. O telemóvel deve ser mantido sempre por perto e em todas as circunstâncias, mesmo durante o sono, o que provoca inúmeros casos de insónia, na medida em que se continua a receber mensagens e se sente a necessidade de as ver e responder-lhes, interrompendo o ciclo natural do sono.

A nomofobia está relacionada com o FOMO (*Fear of Missing Out*) ou “medo de se desconectar”, perder mensagens ou perder o contacto com as 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 (escola, reuniões, cinema, teatro...) (Nomofobia, 2018).

- Vício móvel

Designado de várias formas (como “crackBerry”), é impossível continuar qualquer tarefa se surgir uma notificação, resultando numa necessidade imperiosa de visualizar o seu conteúdo, ou na necessidade de verificar continuamente a conta de e-mail, entre outras aplicações.

DEPENDÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

Com as redes sociais através da internet, os jovens e adolescentes podem participar em experiências com outras pessoas que nem sequer conhecem, mas que fazem parte da comunidade virtual.

Interessam-se pelas suas fotos, preferências, crenças e experiências partilhadas. As redes sociais são também uma montra sem barreiras que pode ser usada para partilhar bens, serviços, comentários e conhecimentos e, acima de tudo, para transmitir emoções, experiências e desejos. As redes sociais também são redes emocionais.

Muitos adolescentes estão em risco de dependência das redes porque, de alguma forma, mostram uma grande preocupação em estar permanentemente ativos e sentem a necessidade de não perder nada do que acontece nas comunidades virtuais a que pertencem. O seu humor pode alterar-se em função do número de “gostos” que obtêm e dos comentários que recebem nas publicações dos seus perfis, o que leva, em muitos casos, a uma perigosa sobreexposição.

CIBERATIVIDADE COMO PATOLOGIA

- Transtorno por videojogos

Hoje em dia, os videojogos são mais uma atividade de ócio para jovens e adolescentes e, como tal, divertem-nos nos tempos livres, envolvendo muitas vezes as famílias nesta forma de lazer. Além disso, muitos deles contribuem para o desenvolvimento de competências colaborativas e sociais, ensinam conteúdos culturais, estimulam a criatividade e transmitem valores (vontade de superação, respeito pela equipa, tolerância, desportivismo, solidariedade, etc.).

Quando os nossos filhos começam a jogar videojogos, é geralmente uma atividade realizada em casa e dentro do espaço que a família dedica aos tempos livres. Por isso, como pais, é importante pensar que os videojogos podem coexistir com outros jogos de família,

converter-se numa atividade familiar partilhada e, portanto, não serem apenas uma atividade pessoal ou individual para os nossos filhos.

Da mesma forma que estamos habituados a ver classificações etárias em filmes ou séries de televisão, os videojogos também indicam um nível de idade recomendado. O *Pan European Game Information (PEGI)* é o sistema europeu de classificação etária que informa sobre a idade recomendada para um videojogo em termos de proteção de menores, sem ter em conta o nível de dificuldade ou as competências necessárias para jogar. Com base em oito descritores de classificação (violência, linguagem imprópria, medo, drogas, sexo, discriminação, jogo e apostas *online* com outras pessoas), uma das cinco categorias etárias é atribuída: PEGI 3, 7, 12, 16 e 18.

O problema surge quando esta atividade passa de ser um hobby e uma atividade de lazer para se tornar no centro da vida do jovem e transforma-se num vício, muitas vezes levando ao isolamento da família.

Alguns dos sintomas mais evidentes a ter em conta são:

- Preocupação constante em jogar a todo o momento e em todos os lugares durante longos períodos de tempo e aumentando cada vez mais o tempo de jogo.
- Isolamento social da pessoa, que se torna irritável, agravando a comunicação com os outros.
- Mentiras à família e amigos sobre o tempo que passa a jogar.
- Quando impedidos de jogar, surgem consequências emocionais e afetivas como depressão, agressão, ansiedade e fobias.

- Graves perturbações do sono que afetam o desenvolvimento futuro.
- Mudanças nos hábitos alimentares e predileção por fast food ou comer no quarto enquanto joga.
- Problemas posturais, dores musculares e lesões físicas, especialmente nas costas e nas mãos.
- Falta de entusiasmo por outros passatempos ou interesses.
- Altera os seus horários para poder jogar e adia constantemente os trabalhos de casa ou tarefas.
- O seu desempenho escolar diminui consideravelmente.
- Tenta justificar-se dizendo que os seus amigos também o fazem, ou que precisam dele para jogar.

APOSTAS ONLINE

As apostas desportivas e os jogos de azar (poker, roleta, etc) são cada vez mais acessíveis através de aplicações móveis e informáticas e podem ser acedidos 24 horas por dia, com apostas de pouco valor, que levam adolescentes e jovens a acreditar que o risco é mínimo.

O imediatismo, a facilidade de acesso, o anonimato e o ambiente íntimo proporcionado pelas TIC fazem do universo *online* o espaço perfeito para desenvolver comportamentos aditivos, incluindo o distúrbio do jogo.

O vício do jogo ou distúrbio dos jogos de azar é uma doença ou desordem reconhecida pela OMS, na qual surge o comportamento de “jogo problemático persistente e recorrente”, causando deterioração ou mal-estar clinicamente significativos. Este distúrbio pode ocorrer com qualquer tipo de jogo (slot machines, bingo, roleta, poker, apostas desportivas, lotarias, etc.).

As apostas *online* são altamente viciantes por uma variedade de razões:

- Vitórias aparentemente fáceis.
- Facilidade da prática: todos podem jogar, não são necessárias habilidades especiais.
- Garantem o anonimato.
- Não têm restrições. Pode-se jogar a qualquer momento e a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet.
- Quantias mínimas. Pode-se começar a apostar com apenas um euro.

Para evitar isto, é aconselhável que as famílias não deem demasiado dinheiro aos seus filhos e lhes ensinem a importância do dinheiro. As crianças devem ser ensinadas a valorizar o esforço e o trabalho e a assumir responsabilidade pelas suas próprias despesas e pelas despesas da família. Os pais devem informar os adolescentes que, enquanto menores, não podem jogar. Não é legal e estariam a cometer um crime. É também importante informá-los sobre os riscos do jogo, que vão para além do transtorno de jogo, tais como: nervosismo, ansiedade, irritabilidade, insónia, má alimentação, aumento dos gastos, endividamento, recurso à mentira, agravamento das relações familiares, furtos em casa, problemas com o desempenho escolar ou absentismo, ou distanciamento dos amigos que se recusam a jogar, entre outros.

Do mesmo modo, estes riscos são também sinais óbvios de jogos de azar entre menores, pelo que é importante monitorá-los no ambiente familiar e, se forem detetados, procurar aconselhamento profissional. Por último, e mais importante, os pais devem ser modelos para os seus filhos, mantendo comportamentos adequados em relação ao jogo.

4.2.2. Recomendações para uma utilização saudável das TIC na família

Uma das melhores formas de prevenção e proteção contra riscos é a informação. As pessoas que estão conscientes dos riscos que o seu comportamento pode implicar tendem a agir com mais cautela. É essencial que as famílias estejam atentas às ferramentas que os seus filhos utilizam para poderem orientá-los.

A prevenção de problemas de adição requer os esforços de pais e educadores para potenciar nos adolescentes certos recursos pessoais e familiares (Labrador *et al.*, 2015).

RECURSOS PESSOAIS

- **Fomentar a autoestima:** isto ajuda a regular o comportamento e o autocontrolo, melhorando o equilíbrio emocional da pessoa.
- **Melhorar as relações sociais e a comunicação:** isto dificulta a criação de um mundo virtual imaginário em oposição ao real.
- **Aumentar as capacidades de resolução de problemas:** fomentar o desenvolvimento do pensamento crítico que nos permite tomar decisões adequadas.
- **Melhorar o controlo emocional:** alcançar estratégias adequadas para lidar com o stress, de modo a evitar sofrimento desnecessário que conduza a comportamentos indesejáveis.
- **Ocupação adequada dos tempos livres:** fornecendo opções de tempo livre para lá das TIC que satisfaçam a necessidade de novas e variadas sensações para combater o tédio.

RECURSOS FAMILIARES

- *Limitar o tempo que os menores dedicam às TIC:* estabelecer locais, horários e momentos para usá-las.
- *Não permitir que as TIC sejam uma barreira entre adultos e crianças.* Tentar estar o mais atualizado possível sobre as ferramentas que utilizam.
- *A utilização das TIC deve estar sujeita a regras tão consensuais quanto possível.* É uma boa ideia colocá-las por escrito. A utilização das TIC deve ser supervisionada. Dependendo da idade e da maturidade das crianças, esta supervisão será mais ou menos intensa. Recomendamos que a supervisão seja totalmente presencial, pelo menos até aos 14 anos, que é a idade mínima para ter redes sociais. Posteriormente, deve ser gradualmente concedida autonomia ou autonomia supervisionada à criança.
- *Prevenir o uso do computador, do telemóvel, do tablet ou dos videojogos como forma de preencher o tempo.* Ajudar a planear o tempo livre e incentivar atividades *offline*.
- *Evitar que as crianças se isolem nos seus quartos.* É importante que as crianças utilizem as TIC numa área comum da casa, especialmente ao final do dia. É necessário remover os dispositivos para evitar a sua utilização em horas de sono.
- *Assegurar que cumpriram as suas responsabilidades* antes de realizarem atividades que envolvam as TIC.
- *Utilizar as TIC em conjunto.* Navegar na net com eles e jogar os seus jogos favoritos de vez em quando facilitará e melhorará a comunicação no ambiente familiar.
- *Demonstrar às crianças os riscos de contactar estranhos.* As comparações com a vida real podem ser muito úteis, sensibilizando-os para os riscos a que estão expostos *online* e *offline*.
- *Dar o exemplo.* Os adultos são um exemplo para as crianças, mas, em muitos casos, somos nós próprios que utilizamos excessivamente as TIC. As crianças observam-nos e acabam por desenvolver uma utilização excessiva das TIC através da imitação.

RECOMENDAÇÕES E ORIENTAÇÕES

É mais fácil detetar o uso abusivo e/ou inadequado das TIC por menores no seio da família do que na escola, uma vez que, na maioria dos casos, o problema ocorre fora da escola. É importante que as famílias possam ajudar e aconselhar os seus filhos sobre como organizar o seu tempo livre, estabelecendo regras e limites claros para que utilizem as TIC de forma adequada. E, se for detetado um problema, possibilitar de imediato a consulta de um especialista.

A psicóloga Dra. Kimberly Young, em vários dos seus artigos e livros, como “*Innovations in Clinical Practice: A Source book*” (1999), afirma que o principal objetivo deve ser quebrar os hábitos de conexão da criança.

Para implementar esta nova rotina, propõe:

- *Quebrar as rotinas no momento de usar a internet.* Por exemplo, se costumam ficar *online* assim que chegam a casa, recomenda-se que lanchem primeiro. Trata-se de aprender a adiar e adaptar-se a um novo horário.
- *Interruptores externos.* Utilizar coisas que tenha de fazer ou locais onde ir, como sinais que indiquem que deve desligar (usar relógios ou alarmes).
- *Abstinência de uma determinada aplicação.* A utilização da aplicação que está a causar mais problemas ao adolescente (por exemplo, certas salas de chat, jogos *online*, etc.) deve ser interrompida.
- *Criar objetivos.* Para evitar recaídas, pode elaborar-se um calendário realista que permita ao adolescente gerir o seu tempo e ter uma melhor sensação de controlo.
- *Usar lembretes.* Pedir para fazerem uma lista dos 5 principais problemas causados pelo vício da Internet e outra com os principais benefícios de não estar *online* ou abster-se de uma aplicação.

- *Educar para a utilização da internet como fonte de informação e formação*, e não apenas como uma ferramenta de lazer.
- *Desenvolver um inventário pessoal*. Deve escrever as coisas que deixou de fazer como resultado do uso abusivo da Internet e classificá-las como: “muito importante”, “importante”, “não muito importante” e examiná-las.
- *Estar informado/a sobre ferramentas e recursos de prevenção*. Por exemplo, utilizar software de controlo parental, filtros de conteúdo e outros para limitar o tempo de ligação e o acesso a conteúdos nocivos.
- *Juntar-se a um grupo de apoio*. Trabalhar com outros que estão a passar por situações semelhantes pode ser uma grande ajuda.
- *Falar sobre a internet com o adolescente*. Comparar e contrastar as vantagens e desvantagens da sua utilização, sem fazer avaliações negativas da utilização da Internet por parte dos adolescentes. É importante fornecer um reforço positivo sempre que pedem ajuda para qualquer problema relacionado com a internet.
- *Compreender o uso excessivo da internet como forma de reagir ao desconforto psicológico*. Desvendar as razões pelas quais passam o tempo de lazer e de relacionamento social na internet. Manter uma atitude de escuta ativa perante o seu isolamento.
- *Terapia familiar*. É importante verificar se a relação familiar também se deteriorou. Desta forma, a família como um todo é educada, reduzindo o sentimento de culpabilidade do adolescente pelo seu comportamento, promovendo a análise dos problemas na sua origem e incentivando a colaboração.

Referências

American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-5). Disponível em: <https://psicoadolescencia.com.ar/docs/publica/dsm5.pdf>

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. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.560378>

Buiza Aguado, C. (2018): “Video games. Probleatic use and associated factors”, *FoCad Consejo General de la Psicología de España*, October- December. Disponível em: <http://psicosol.es/wpcontent/uploads/2018/11/FACTORES-ASOCIADOS.pdf>

Carbonell, X. (2014): “Video game addiction in the DSM-5”. *Addictions*, vol. 26(2), pp. 91-95. Disponível em: http://recerca.blanquerna.edu/conductesdesadaptatives/wpcontent/uploads/2014/10/091-095-Carbonell_EDIT-1.pdf

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. Disponível em: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2935.pdf>

Consejo General de la Psicología de España (2018): “The WHO has included ‘video game disorder’ in ICD-11”. *Infocop Online*. Disponível em: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7241

Declaração dos Direitos da Criança: <https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/crc.pdf>

Dios, a., Galván, A., Ruipérez, C., Barbera, E., Domènech, I. y Ragai, N. (2013). 10 males de las nuevas tecnologías. Grupo Hospitalario Quirón. [accedido a 1 de maio de 2014]. <https://www.efesalud.com/blog-salud-prevencion/10-males-de-las-nuevas-tecnologias/>

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. Disponible em: https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf

Facione, P. A. (2015): “Critical Thinking: What It Is and Why It Counts”. Disponible em: https://www.student.uwa.edu.au/__data/assets/pdf_file/0003/1922502/Critical-Thinking-What-it-is-and-why-it-counts.pdf

Gutiérrez-Farfán, I., Arch tirado, E., Lino González, A.L., Jardines Serralde, L. J. (2018): “Recreational noise-induced hearing damage”, Salud Pública de México, vol. 60(2), March-April. Disponible em: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000200011

Hernández Tiscareño, J. (2020): “La educación en dispositivos de pantalla y los riesgos sobre salud visual en niños”, Medscape, 29 setembro. Disponible em: https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905995_3

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 6C51 Gaming disorder. Disponible em: <https://icd.who.int/dev11/lm/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1448597234>

Infocop Online, 2 fevereiro 2018. Disponible em: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7241

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). Disponível em: <https://www.jpeds.com/action/showPdf?pii=S0022-3476%2816%2931243-4> [accedido a 3 de dezembro de 2021].

Labrador, F., Requesens, A. and Helguera M. (2015): Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos, Gaudium Foundation. Disponível em: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013902.pdf>

Physiotherapy Guide (2020): "Frequent Gamers' Injuries", in Physiotherapy Guide. Disponível em: <https://guiadefisioterapia.com/lesiones-frecuentes-delos-gamers/>

Salas, J. (2017): "La OMS reconoce el trastorno por videojuegos como problema mental", *Diario El País*, 21 Dezembro. Disponível em: https://elpais.com/elpais/2017/12/21/ciencia/1513852127_232573.html

Swift Yasgur, B. (2019): "Can video games trigger dangerous arrhythmias?", *Medscape*, 1 October. Disponível em: [accedido a 3 de dezembro de 2021] https://espanol.medscape.com/verarticulo/5904565_print

Tusq, A., Veigas, D., Velasquez, G. (2019): "The mobile phone: 'A good ally of Man, but not so good...'", published by Cuozzo (2011). Disponível em: <https://biografiastop.blogspot.com/2019/09/uso-del-celular.html>

"WHO has included "video game disorder" in ICD-11", *Journal of Psychology, Infocop Online*, 2 de fevereiro de 2018. Disponível em: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7241

Young, K. (1999) in several of his articles and books such as "Innovations in Clinical Practice: A Source book".



5. DESINFORMAÇÃO E PENSAMENTO CRÍTICO

PantallasAmigas

5.1. Diferenças entre *w* e informação errada

Uma das muitas oportunidades que a Internet oferece aos nossos filhos é o acesso à informação. Eles recebem e partilham diariamente grandes volumes de informação *online*, recorrendo a diferentes canais, tais como websites, redes sociais, e-mails, fóruns, etc. À medida que a sua idade aumenta, o uso que fazem da informação torna-se mais intenso e diversificado, pois as crianças desenvolvem um maior interesse por consultar, avaliar e explorar diferentes tópicos. Paralelamente, a sua necessidade de comunicar e partilhar ideias ou opiniões com os seus pares ou outras pessoas também se acentua com a idade.

A informação *online* é apresentada em diferentes formatos: textos, fotografias, vídeos, etc., e pode ser muito útil para ajudá-los com os seus trabalhos de casa, pesquisar sobre passatempos ou interesses, partilhar opiniões com amigos, familiares e outras pessoas, procurar temas de saúde, consultar as notícias, etc. Por outro lado, nem toda a informação a que acedem, criam ou partilham é verdadeira; em muitas ocasiões, é falsa e pode até haver uma intenção de manipulá-la para causar desconforto ou danos nos destinatários. Por esta razão, é importante que,

desde cedo, os ajudemos a desenvolver estratégias de resiliência baseadas numa atitude crítica em relação à informação que circula na Internet. Como família, devemos partilhar experiências digitais com os nossos filhos, falar, aconselhar e comunicar com eles sobre os benefícios e riscos (ou danos) que determinadas informações podem implicar.

Como explicar aos nossos filhos os tipos de informação falsa que existem

Em primeiro lugar, é aconselhável ter em conta provas rigorosas que nos permitam distinguir os diferentes conceitos de desinformação que existem hoje em dia, de modo a poder transmitir aos nossos filhos conselhos e orientações com base na realidade.

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

A UNESCO usa o conceito de *desinformação* para se referir a tentativas deliberadas, muitas vezes planeadas e coordenadas, de confundir ou manipular as pessoas, fornecendo-lhes informações desonestas. É considerada particularmente perigosa porque é muitas vezes organizada, utilizando os recursos necessários e aplicando técnicas e tecnologias avançadas para aumentar a sua eficácia e alcance.

Temos de deixar claro aos nossos filhos que, em determinadas ocasiões, podem encontrar informações que têm uma certa base na realidade, mas que se destinam a causar danos a uma pessoa, a uma organização ou a um grupo. Por outras palavras, na Internet, podemos encontrar *uma utilização maliciosa da informação*.

Os exemplos a seguir podem ajudar a explicar de forma simples aos nossos filhos as principais características da desinformação, para que possam adotar uma postura crítica de pensamento que os ajude a desenvolver ferramentas de resiliência e a lidar de forma autónoma com este potencial risco:

- *A desinformação* é muitas vezes planeada, orquestrada e dada dotação de meios para atingir o seu objetivo prejudicial.
- No caso da *informação errada*, para além de não ter nenhuma intenção prejudicial, aqueles que a divulgam desconhecem geralmente que se trata de informação errada.
- O *uso malicioso da informação* caracteriza-se pela sua utilização pouco ética.

Por outro lado, como sabemos, o conceito de *fake news* ou notícias falsas é familiar e conhecido de muitos menores. No entanto, temos de os advertir de que, para além das notícias, podemos também encontrar outros tipos de informação falsa na Internet.

Como ajudar os nossos filhos a identificar a desinformação ou as informações desonestas

Há muitos recursos e estratégias que podem esconder uma determinada forma de *desinformação*. De seguida, encontram-se alguns exemplos que nos podem ajudar a identificar informações falsas.

- Sátira e paródia.
- Títulos criados como manchetes para atrair visualizações (*clickbait*).

- Uso enganoso de legendas, recursos visuais ou estatísticas.
- Conteúdo genuíno mas partilhado fora de contexto.
- Conteúdo de autoria falsa (por exemplo, quando o nome de um jornalista ou o logótipo de uma empresa de média é utilizado sem que exista qualquer relação com eles).
- Conteúdo manipulado e fabricado.

5.2. Riscos e consequências da desinformação

A facilidade com que os conteúdos são produzidos e a rapidez com que são replicados e se tornam virais numa sociedade digital, global, frenética e interligada tem provocado as chamadas perturbações de informação (desinformação e informação errada), algo que é preocupante devido às graves consequências que pode desencadear. Estas consequências podem ter efeitos adversos, especialmente entre as crianças que não têm as competências digitais críticas para diferenciar entre informações verdadeiras e falsas.

É da responsabilidade da família (mães, pais, tutores legais ou outros adultos responsáveis pela criança) educar os seus filhos como cidadãos digitais responsáveis. Temos de orientar as suas experiências digitais para uma participação *online* ativa e autónoma, utilizando sempre informação verdadeira e mostrando uma atitude crítica e combativa em relação à difusão da desinformação.

Como os nossos filhos podem ser afetados pela falta de competências críticas para identificar a desinformação

A nível mais pessoal, os nossos filhos podem ser afetados pela exposição à desinformação das seguintes formas:

- Perda de tempo e maior distração, sem qualquer benefício.

- Manipulação de opiniões e, conseqüentemente, falta de liberdade ou correção ao agir ou formular opiniões (falta de posicionamento crítico face à informação).
- Participação não voluntária em cadeias de divulgação de desinformação.
- Problemas ou conseqüências legais, decorrentes da participação na divulgação de desinformação, que podem ter um impacto negativo em terceiros.

5.3. Literacia mediática e informação: O que é e por que é essencial para os nossos filhos?

A literacia em meios de comunicação e informação (LMCI) é definida como um processo de construção de conhecimentos e competências que capacita os indivíduos para compreenderem as funções dos meios de comunicação social e outros fornecedores de informação, avaliarem criticamente os conteúdos dos media e a tomarem decisões informadas como utilizadores e produtores de informação e conhecimento.

As famílias devem tentar capacitar os seus filhos através da LMCI, uma vez que este é um dos requisitos mais importantes para que tenham um acesso justo à informação e ao conhecimento.

Enquanto responsáveis principais pela utilização eficaz e segura da Internet em prol do bem-estar geral (digital) dos nossos filhos, temos de ter em conta que a educação baseada no pensamento e nas competências digitais críticas deve começar desde cedo. Fomentar o pensamento crítico permitir-lhes-á ser utilizadores autónomos, livres e digitalmente competentes.

É aconselhável dialogar com os nossos filhos sobre os benefícios da Internet como fonte de informação para muitas áreas do seu

dia-a-dia (fonte de conhecimento, comunicação com pares e família, entretenimento, trabalhos de casa, empregabilidade, notícias, etc.). Esta educação sobre os benefícios da Internet deve ser sempre acompanhada de orientações claras sobre os riscos (ou danos) potenciais da desinformação e da informação errada a que podem estar expostos.

5.4. O pensamento crítico como base para orientar digitalmente os nossos filhos

O pensamento crítico é uma das competências de vida definidas pela OMS em 1993 como sendo “as competências necessárias para ter comportamentos adequados e positivos que nos permitem lidar eficazmente com as exigências e desafios da vida quotidiana”.

Sem dúvida, o facto dos nossos filhos poderem enfrentar o risco de desinformação e superá-lo sem sofrerem qualquer dano tem a ver com a sua capacidade, mas sobretudo com a sua atitude em relação à informação falsa. Sobretudo, devemos ensiná-los a questionar, através da observação, os conteúdos que recebem, geram e divulgam *online*.

Cinco ações práticas para melhorar seu pensamento crítico:

- Interpretar a informação recebida para clarificar o seu significado. Em muitas ocasiões, percebemos que as conversas dos nossos filhos podem ser baseadas em informações falsas que receberam através do WhatsApp ou de outra rede social ou canal digital. Nestes casos, é aconselhável pedir-lhes que nos mostrem a fonte original a partir da qual obtiveram esta informação, para assim ajudá-los a interpretar criticamente as informações falsas contidas na mensagem.
- Validar a credibilidade da informação em função do nosso conhecimento prévio, da sua origem, coerência e intencionalidade.

Uma excelente oportunidade para orientar os nossos filhos nesta atividade é ajudá-los a procurar informações em diferentes websites para atividades escolares específicas. Desta forma, podemos mostrar-lhes como validar as diversas informações sobre o mesmo tópico – que podem incluir informações falsas – que encontramos em diferentes websites.

- Questionar dados e informações e cruzar com fontes alternativas. Recomenda-se que esta ação seja executada juntamente com a ação de validação.
- Autoavaliar, através da revisão do próprio processo mental seguido na análise da informação, e questionar, confirmar ou analisar o raciocínio e os resultados finais obtidos.
- Para garantir que os nossos filhos compreenderam o processo de interpretação crítica da informação, é aconselhável guiá-los neste processo de avaliação, uma vez realizados os passos anteriores, repetindo de forma clara e concisa todas as medidas tomadas para detetar informações falsas.

O pensamento crítico não depende apenas só da capacidade intelectual dos nossos filhos (em termos do que é mensurável pelos testes de Coeficiente Intelectual ou QI), mas é também influenciado por outras capacidades cognitivas não mensuráveis por testes de inteligência e por certos traços da sua personalidade.

Encorajar a humildade intelectual nos nossos filhos é vital, uma vez que fazê-los pensar criticamente implica que vão duvidar de outras pessoas, mas acima de tudo de si mesmos. Pensar criticamente é uma atitude através da qual a criança começa por assumir que ele ou ela não sabem tudo.

Incentivar o desenvolvimento do pensamento crítico nos nossos filhos estimula a sua capacidade de raciocínio de alto nível, o que, de

acordo com estudos e pesquisas, proporciona vantagens noutras facetas da vida:

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

5.5. Como os enviesamentos e emoções dos nossos filhos influenciam a identificação da desinformação

É importante que as famílias tenham em conta que o risco de desinformação tem muito a ver com as reações das pessoas a que estamos expostos através dos ecrãs. Estas reações podem ser afetadas por enviesamentos, que são como atalhos que cada cérebro desenvolveu para simplificar problemas e tornar as decisões mais fáceis. Isto pode ter um efeito não intencional e tornar-se num obstáculo para os nossos filhos identificarem a desinformação.

Alguns exemplos de enviesamentos a evitar, úteis para a promoção do pensamento crítico nos nossos filhos, são:

- *O enviesamento de confirmação* leva a uma sobrevalorização da informação que se enquadra nas suas próprias crenças (valores, ideologias, preconceitos) ou, na sua falta, nas crenças prevalentes, e, inconscientemente, leva-os a ignorar informações que não são coincidentes ou são contrárias a essas crenças.
- *O enviesamento ou efeito contraproducente da familiaridade* implica que, quanto maior for a frequência com que estamos expostos a uma determinada informação, independentemente da sua veracidade, maior é a probabilidade de esta ser considerada verdadeira.

Este enviesamento pode afetar particularmente os nossos filhos pré-adolescentes e adolescentes, que são expostos e partilham diariamente diferentes tipos de mensagens virais.

- O enviesamento *de validação da interação social* leva a que uma pessoa faça o que os outros fazem, reforçando assim algo tão primitivo como o sentimento de pertencer ao grupo. A busca de identidade de uma criança baseia-se principalmente no sentimento de pertença a um grupo, especialmente na pré-adolescência e na adolescência. É, portanto, especialmente importante que guiemos os nossos filhos para um pensamento crítico relacionado com a veracidade da informação nestas idades.
- O efeito *de superioridade visual* deve-se ao facto de o cérebro processar uma imagem até 60.000 vezes mais rápido do que um texto. O conteúdo acompanhado por imagens é consumido e partilhado muito mais do que o conteúdo sem imagens.
- Temos de ter em conta que os nossos filhos recebem e partilham diariamente um grande número de vídeos e memes. A existência deste enviesamento pode implicar uma troca de informações falsas ou erróneas.

As *emoções* também não ajudam a combater a desinformação porque o nosso pensamento, e especialmente o dos nossos filhos, não é apenas racional, mas também emocional. Quando a informação provoca uma certa emoção em nós, é possível que esta emoção condicione a análise da informação e, em seguida, conduza a uma justificação racional do que foi concluído.

Há emoções que são particularmente difíceis de gerir, especialmente para os adolescentes, produzindo, por exemplo, reações de raiva, compaixão, curiosidade, medo e urgência. A desinformação apela a estas emoções porque a componente emocional do pensamento encoraja a sua partilha.

5.6. Estratégias para combater a desinformação

Para educar os nossos filhos de forma responsável, crítica e ativa face à desinformação, existem várias linhas de intervenção que podem ser incentivadas pela família.

1. Pare e faça-os considerar a opção de não partilharem.

A criança deve ser encorajada a perceber que a partilha sem verificar (ou sem cruzar) a informação não é um gesto de generosidade, mas sim algo desfasado da realidade. Se a sua resposta é que “não tem tempo”, a única alternativa responsável é simplesmente sugerir que não partilhem a informação.

Podemos apontar quatro razões para insistir em não partilhar sem verificar:

- A partilha compulsiva ou urgente de informação é uma das características da desinformação. Se por um lado pode ser muito importante divulgá-la, também deverá ser importante gastar algum tempo a verificá-la.
- A desinformação pode causar desconforto ou danos a outros (incluindo amigos ou familiares). Ao contribuir para a sua divulgação, também assume responsabilidade pelos seus efeitos nocivos.
- Participar, exprimir opiniões, defender ideias, tentar ajudar os outros são direitos e obrigações dos cidadãos, e, por isso, são também direitos e obrigações dos nossos filhos. Pelo contrário, a divulgação de informações não verificadas é um ato imprudente e antiético.
- Por último, convém recordar que, independentemente da sua idade, se as informações divulgadas forem posteriormente consideradas falsas, devem ser acionados meios para as desmentir, dedicando o tempo necessário para tentar compensar a anterior ação errada.

2. Sensibilizar para as consequências e a responsabilidade pessoal

- Temos de ajudar os nossos filhos a compreender e a descobrir as consequências negativas da desinformação e a assumirem a sua responsabilidade, de forma a evitarem a sua participação – consciente ou não – nas cadeias de desinformação.
- Frequentemente, o foco reside na identificação e no combate às fraudes e à desinformação, fomentando competências desde tenra idade. No entanto, é igualmente importante, se não mais importante ainda, colocar a ênfase na motivação, na sensibilização e na justificação, para que os nossos filhos possam assumir uma atitude crítica e responsável. Não basta saber fazer; é necessário querer fazer e ter motivação suficiente.

3. Estimular o pensamento crítico nos nossos filhos, num sentido lato.

- Além de desenvolver a capacidade para analisar e avaliar informação, deduzir e concluir, é importante propor atividades, adaptadas à sua idade, que os ajudem a questionar-se a si mesmos e às suas próprias abordagens. Desta forma, aprenderão a limitar a divulgação precipitada e veemente das suas opiniões ou juízos de valor.

4. Conhecer a influência dos enviesamentos e das emoções

- Devemos tentar conhecer melhor os nossos filhos, saber que preconceitos têm e como estes podem influenciar a sua avaliação de determinadas informações e que emoções sentem face a elas.
- Por exemplo, *o enviesamento de confirmação* dos nossos filhos é combatido ao questionar com maior profundidade a informação que reforça as suas crenças porque, apesar de serem dotadas de

inteligência, as pessoas têm uma predisposição inata para não mudar de ideias.

5. Identificar as estratégias e motivações para a desinformação que podem afetar os nossos filhos.

- Conhecer a natureza e as características dos riscos é sempre uma vantagem para saber como enfrentá-los e superá-los. Por exemplo, é positivo saber que a desinformação explora os enviesamentos e emoções dos nossos filhos, e poderemos fazer ainda mais progressos ao tentar identificar como isso se processa.
- Também é útil conhecer as motivações que sustentam a desinformação que os pode afetar. Às vezes, é pura diversão, criada como um desafio ou para gerar um certo caos, por simples entretenimento. Noutras ocasiões, e na maior parte das vezes, tem objetivos económicos ou ideológicos.

6. Conhecer e utilizar ferramentas para cruzar informações

É necessário ter em mente que, para a validação de uma determinada informação, existem sempre dados concretos (incluindo textos, imagens, áudios ou vídeos) que devemos ensinar os nossos filhos a utilizar. Esta tarefa deve ser apoiada por uma ou mais destas competências:

- Procura eficiente de informação nas diferentes plataformas web ou redes sociais a que acede.
- Acesso a fontes de informação fiáveis e relevantes.
- Conhecimento e utilização de aplicações e serviços para rápida verificação de imagens e vídeos.
- Observação cuidadosa da informação, incluindo o uso da lógica e da dedução.

Temos de ter em conta que a idade dos nossos filhos pode ser um fator determinante na utilização de estratégias para identificar e ultrapassar a desinformação (pensamento crítico). Por exemplo, enquanto que em idades mais jovens podem ser mostrados exemplos simples de desinformação, os adolescentes podem ser informados de que existem organizações dedicadas a identificar a desinformação e que é possível aceder aos seus sistemas de informação (bases de dados ou websites) para verificar se algo já foi identificado como sendo uma farsa.

7. Recursos úteis e práticos

É essencial lembrar que não estamos sozinhos quando tentamos educar, orientar e aconselhar os nossos filhos sobre os riscos relacionados com a desinformação e a informação errada. De seguida, mostramos algumas entidades e organizações cujos profissionais trabalham todos os dias para combater o risco da desinformação.

Em Portugal, existem atualmente três grandes verificadores de factos

Fact Check, uma secção do jornal digital Observador, lançada em 2015: <https://observador.pt/seccao/observador/fact-check/>

O **Polígrafo**, lançado em 2018, é o primeiro jornal digital dedicado exclusivamente ao fact-checking (verificação de factos): <https://poligrafo.sapo.pt/>

Prova dos Factos, uma secção digital do jornal Público, lançada em 2016: <https://www.publico.pt/prova-dos-factos>

O Observador Fact Check e o Polígrafo fazem parte da Rede Internacional de Verificação de Factos (IFCN). O Observador está também no Facebook, para verificar a informação partilhada nesta rede social.

Estes mecanismos têm páginas nas redes sociais, que vale a pena seguir assiduamente, como forma de ficar a par ou ser notificado sobre a informação falsa que circula no mundo digital.

Referências

Ireton, Cherilyn; Posetti, Julie (2018). Jornalismo, 'fake news' & desinformação: manual para educação e formação de jornalismo. Paris: Editora UNESCO. 978 92 3 100281 6. <https://bit.ly/3GckjSS>

Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). Desordem da informação: Rumo a um quadro interdisciplinar para a investigação e elaboração de políticas. Conselho da Europa, 27 . <https://bit.ly/3u7PdtT>

Wilson, C., Grizzle, A., Tuazon, R., Akyempong, K., & Cheung, C. K. (2011). Alfabetización Mediática e informacional: Curriculum para profesores. <https://bit.ly/3G3lrYV>

Wilson, C., Grizzle, A., Tuazon, R., Akyempong, K., & Cheung, C. K. (2011). Media e literacia da informação: Currículo para professores. <https://bit.ly/3G3lrYV> Organização Mundial de Saúde. Divisão de Saúde Mental. (1994). Educação para crianças e adolescentes nas escolas. Pt. 1, Introdução às competências de vida para a competência psicossocial. Pt. 2, Orientações para facilitar o desenvolvimento e implementação de programas de competências de vida, 2º rev. Organização Mundial de Saúde. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

6. CONVENÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA (UNCRC)

Stiftung Digitale Chancen

Porque é que as crianças precisam de direitos especiais?

Durante séculos, as crianças eram propriedade dos seus pais sem quaisquer direitos. As decisões sobre educação, profissão ou mesmo relações eram tomadas por pais e cuidadores. Só no século XX é que ocorreu uma mudança de paradigma. Pioneiros como Janusz Korczak, pediatra polaco, e Eglantyne Jebb, fundador da iniciativa “Save the Children”, chamaram incansavelmente a atenção para o respeito pela personalidade da criança. A pedido da Polónia, a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança (UNCRC) foi adotada em Nova Iorque em 1989 e ratificada por todos os membros das Nações Unidas, à exceção dos EUA.

As crianças precisam de direitos especiais porque pertencem ao grupo mais vulnerável da nossa sociedade por várias razões:

- Muitas vezes não são vistas como tendo os seus próprios direitos.
- Normalmente, as crianças têm poucas oportunidades para afirmar os seus direitos.
- A pobreza infantil, o trabalho infantil e o abuso de crianças são vários exemplos de desrespeito pelo bem-estar e direitos das crianças.

Por conseguinte, a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança tornou-se muito importante. Contudo, ainda há crianças no mundo a quem se presta muito pouca atenção, no que toca a protegê-las, incentivá-las e envolvê-las em todos os assuntos que lhes dizem respeito.

As secções seguintes destinam-se a reforçar a compreensão dos direitos das crianças e a apoiar as famílias no diálogo com os seus filhos.

Sobre a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança faz parte dos instrumentos internacionais juridicamente vinculativos para a garantia e a proteção dos Direitos Humanos. De acordo com a Convenção da ONU, uma criança significa qualquer pessoa com menos de 18 anos. A Convenção das Nações Unidas contém recomendações para os governos, para permitir o bem-estar das crianças e protegê-las da injustiça e da exploração. A forma como isto é implementado em pormenor depende de Estado para Estado. O artigo 42.º da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança refere: “Os Estados membros comprometem-se a divulgar amplamente os princípios e disposições da Convenção, através de meios adequados e ativos, tanto para adultos como para crianças.” (<https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>)

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. Todos os assuntos tratados são objeto

de um parágrafo individual, os chamados artigos. O documento está dividido em várias partes. Depois do preâmbulo, há três partes:

- A parte I contém artigos sobre todas as condições de vida das crianças.
- As partes II e III contêm as normas relativas ao controlo dos direitos das crianças por um **comité das Nações Unidas**, bem como as formalidades para a assinatura e entrada em vigor da Convenção.

Os direitos das crianças foram escritos em 41 artigos. Outros 14 artigos descrevem disposições legais para a aplicação da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança.

Os direitos individuais da Convenção das Nações Unidas podem ser resumidos em três grupos: *Direitos de Proteção*, *Direitos de Provisão* e *Direitos de Participação*.

- ***Direitos de Proteção***: Estes artigos descrevem as necessidades especiais de proteção das crianças, como a proteção das crianças contra a violência física e mental, o abuso, a negligência, a exploração económica e as drogas. Além disso, os Estados comprometem-se a fornecer uma proteção especial às crianças em guerra, por exemplo, contra o rapto e tráfico de crianças.
- ***Artigos***: 19-22, 30, 32-38
- ***Direitos de Provisão***: Estes direitos incluem os direitos aos cuidados de saúde, educação e condições de vida adequadas, bem como o direito à identidade pessoal e à nacionalidade.
- ***Artigos***: 23-29, 7, 8
- ***Direitos de Participação***: Estes direitos incluem, por exemplo, o direito à liberdade de expressão e audição da 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 adequadas para elas. O direito da criança aos tempos livres e à participação em eventos e atividades culturais e artísticas também pertencem a este grupo.

- *Artigos:* 12-17, 31

Os Direitos da Criança no mundo digital

“Os direitos de cada criança deverão ser respeitados, protegidos e garantidos no ambiente digital” (Recomendação Geral n.º 25, artigo 1.4)

Quando os direitos das crianças foram escritos e ratificados em 1989, ainda não era possível prever o desenvolvimento da sociedade. Ainda não existia o acesso ao mundo digital como parte do nosso quotidiano, com todas as suas oportunidades e riscos. É indiscutível que o desenvolvimento digital tem uma forte influência na forma como as crianças crescem. O movimento digital na nossa sociedade oferece oportunidades de aprendizagem, lazer, saúde, comunicação e participação, mas também estão a surgir riscos para a segurança, privacidade, saúde mental e bem-estar das crianças (Livingston *et al.*, 2018: p. 5). Por conseguinte, não há qualquer dúvida sobre a necessidade de proteger as crianças no mundo digital e de sensibilizar as famílias, os adultos, as instituições sociais, os governos e as economias para os direitos da criança no mundo digital. É uma missão de todos nós garantir tanto esses direitos como um espaço seguro para crescer, mas esta missão é ainda mais especial para os familiares das crianças e seus cuidadores.

A 2 de março de 2021, o Comité dos Direitos da Criança da ONU aprovou a Recomendação Geral n.º 25 (2021). Este texto dedica-se aos direitos das crianças no mundo digital.

A secção seguinte apresenta uma visão geral sobre os direitos das crianças no mundo digital e algumas recomendações sobre como

implementá-los no ambiente familiar. O projeto ENDING contribui para cumprir a missão da Recomendação Geral nº 25, criando oportunidades para pais e cuidadores adquirirem literacia digital, tomarem consciência de como a tecnologia pode ajudar a promover os direitos das crianças, a detetar sinais de alerta de que uma criança é vítima de assédio *online* e a responder adequadamente. As secções desta Recomendação Geral são reforçadas por testemunhos de crianças. No total, 709 crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 9 e os 22 anos, foram convidadas a prestar declarações, posteriormente compiladas pela Fundação 5Rights em 70 países, obtendo assim informações valiosas sobre a forma como o ambiente digital afeta as suas vidas.

1. Não discriminação

As aplicações que utilizamos oferecem-nos informações filtradas de acordo com as buscas que fazemos na Internet, razão pela qual podem ser discriminatórias. Cada movimento no mundo digital gera pequenas unidades de dados chamadas 'cookies' que são guardadas por fornecedores de websites e serviços *online*. Cria-se assim um perfil digital tanto dos progenitores como dos filhos, que circula na internet. Isto afeta os conteúdos que nos são mostrados.

Em certa medida, a questão da discriminação acompanha a questão do acesso ao mundo digital, da posse de um dispositivo próprio ou do acesso a locais onde as crianças possam usar um computador ou telemóvel.

A Convenção das Nações Unidas estabelece que o acesso das crianças à informação e aos progressos digitais não deve estar sujeito a nenhum tipo de discriminação.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As várias vozes infantis compiladas na Recomendação Geral nº 25 afirma que a maioria das crianças acede pela primeira vez à internet através de um telemóvel ou smartphone.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 17) Mas isto é acompanhado por certos entraves:

- “Kenya, rapaz, 13 anos: Se eu pedir à minha mãe para me comprar um telemóvel, ela diz-me sempre que sou muito novo para usar um.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 18)
- “Malásia, rapariga, 13 anos: Espero sinceramente que a rede nas zonas rurais possa ser reforçada e os problemas financeiros sejam ultrapassados.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 22)
- “Etiópia, rapaz, 18 anos: a barreira linguística impede-nos de usar melhor o serviço de internet para nos exprimirmos.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 33)

CONSELHOS PARA O AMBIENTE FAMILIAR

- Fale com os seus filhos e decida em conjunto quando é o momento certo para terem acesso à internet e de acordo com que tipo de regras.
- Use definições de privacidade enquanto navega na internet. Estas configurações evitam a criação de perfis falsos, tanto dos familiares como das crianças.
- Limpe regularmente o seu navegador de Internet: elimine ficheiros temporários, histórico de navegação e “cookies”.
- Se descarregar aplicações no dispositivo móvel, verifique previamente as permissões da aplicação e desligue todas as permissões que não sejam necessárias para a sua utilização.

2. Direito à vida, sobrevivência e desenvolvimento

Todas as crianças têm o direito intrínseco à vida e é obrigação do Estado garantir a sua sobrevivência e desenvolvimento. Alguns fenômenos digitais estão a criar um risco potencial para as crianças: desafios nas redes sociais, como rebentar a cápsula de uma máquina de lavar na boca ou fazer uma sequência de tarefas que culminam no suicídio (o chamado “desafio da baleia azul”); ou comunidades que glorificam ou banalizam os distúrbios alimentares, entre outros.

Face ao Estado e aos fornecedores de serviços digitais, as famílias são responsáveis por cuidar dos seus filhos e permitir-lhes que cresçam. Por isso, a Recomendação Geral sobre a Convenção das Nações Unidas recomenda que “ Deve proporcionar-se aos pais, educadores, cuidadores e outros atores relevantes formação e aconselhamento sobre a utilização adequada dos dispositivos digitais [...]” (Recomendação Geral n.º 25, C.15)

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As crianças estão cientes de fenómenos suspeitos na internet e sentem-se tristes com isso.

- “Chile, género e idade desconhecidos: [Preocupo-me] com a ‘Baleia Azul’... Eu tinha um colega de escola que... começou a comunicar com uma pessoa que lhe disse para se magoar e essa pessoa ameaçou-o.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 68)
- “Filipinas, género e idade desconhecidos: As redes sociais podem ser usadas para intimidar outras pessoas e, por vezes, as suas causas... pensamentos suicidas [e] depressão, [que] priva a criança dos seus direitos. (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 65)

CONSELHOS PARA O AMBIENTE FAMILIAR

- Interesse-se pelo que o seu filho está a fazer na internet. Deixe que ele lhe mostre as páginas web de que gosta, que jogos joga.
- Seja sincero se não concordar com o conteúdo de que o seu filho gosta ou utiliza.
- Se o seu filho tem um problema no mundo digital, escute-o ajude-o e não reprove a sua conduta.
- Procure conteúdos digitais apropriados para o seu filho.
- Procure mais informações sobre como enfrentar o assédio *online* e o *cyberbullying* no Módulo 3.

3. Respeito pelas opiniões da criança

O desenvolvimento digital criou a oportunidade para as crianças fazerem ouvir a sua voz e partilharem as suas opiniões. Mas isso só funciona se as suas questões obtiverem resposta. Isto significa que há que ter em conta a falta de técnica e de competências das crianças nestes processos de participação

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As crianças têm uma visão clara do mundo digital em que querem viver. “Querem um mundo digital mais privado, protetor e transparente: um mundo que seja apropriado para a sua idade e adequado aos seus interesses, relações e oportunidades”. (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 106) Além disso, querem ser ouvidos e envolvidos nas decisões que afetam a sua vida.

- “Nepal, rapaz, 14 anos: Os governos devem incluir as crianças na tomada de decisões sobre o uso dos meios digitais, criando grupos

que tenham em conta as suas sugestões. O governo deve informar as crianças antes de proibir qualquer meio digital. O governo não deve tomar decisões sem informar as crianças.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 107)

CONSELHOS PARA O AMBIENTE FAMILIAR

- Capacite os seus filhos a fazerem ouvir a sua voz. Quando as crianças compreendem desde cedo que as suas ideias e opiniões são levadas a sério, isso tem um efeito positivo na sua autoestima. Respeitar as opiniões dos seus filhos não significa concordar sempre com eles ou implementar todas as suas ideias, mas sim ouvi-los e levá-los a sério.
- Comece por ouvir.
- Discuta diferentes pontos de vista.
- Seja paciente.
- Não tenha medo de criar regras. Façam-no juntos e em ambiente familiar.

De modo a respeitar as opiniões das crianças, encontre a sua forma de as proteger e deixe-as cometer os seus próprios erros. É importante confiarem uns nos outros e tentarem entender-se. Conversar com as crianças e adolescentes é um meio de partilhar preocupações e também de compreender os seus sentimentos. Fale com outras famílias, partilhe as suas experiências e tente saber como elas lidam com este assunto.

4. Capacidades em evolução

Dependendo das suas idades e fases de desenvolvimento, as crianças precisam de ajuda e de regras para utilizar os recursos digitais de forma segura. Assim, é necessário desenvolver e manter prontas

medidas de proteção adequadas à fase de desenvolvimento e idade da criança.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As crianças afirmam que os recursos digitais são importantes na sua vida. Usam-nos para se informarem, para expressarem a sua opinião, para encontrarem outras crianças que partilhem as mesmas ideias e assim por diante. Querem que os pais aceitem o facto de que utilizam as novas tecnologias, mas querem sentir-se protegidos. Nesse sentido, as crianças contam com as suas famílias para orientá-los no mundo digital e para reduzir as ameaças *online*. Além disso, concordam que os pais imponham regras para as proteger.

- “Croácia, rapaz, 12 anos: não posso usar o meu telemóvel à noite, e não mais de 2 horas por dia.» (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 81)
- “Canadá, rapariga, 11: Os nossos pais disseram-nos que não podemos pôr nenhuma informação pessoal *online*.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 82)
- “Croácia, rapaz, 11 anos: há cinco anos eu raramente podia usar a tecnologia, e tinha sempre de pedir permissão autorização aos meus pais. Agora, os meus pais já não restringem o meu uso da tecnologia.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 82)

CONSELHOS PARA O AMBIENTE FAMILIAR

Os Estados vêm-se obrigados a apoiar as famílias e os cuidadores na obtenção de competências digitais e na garantia de um crescimento saudável com os meios digitais. Há diferentes iniciativas europeias e nacionais que apoiam famílias, pais e cuidadores no cumprimento dessa missão.

- O projeto Internet Segura tem como objetivos combater os conteúdos ilegais, minimizar os efeitos de conteúdos ilegais e lesivos e promover uma utilização segura da Internet, entre outros. O projeto é da responsabilidade de um consórcio coordenado pelo Centro Nacional de Cibersegurança e tem como parceiros o IPDJ, a Fundação para a Ciência e a Tecnologia, a Direção Geral da Educação, a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, a Fundação Altice Portugal e a Microsoft Portugal.
- <https://www.internetsegura.pt/>
- Centro Nacional de Cibersegurança: <https://www.cncs.gov.pt>
- Centro de Sensibilização SeguraNet, da responsabilidade da Direção-Geral da Educação, que tem como missão promover a cidadania digital e a educação para os media nas escolas: <https://www.seguranet.pt/pt>
- O PEGI fornece classificações etárias para videojogos em 38 países europeus. A classificação etária confirma se o jogo é apropriado para jogadores de certa idade. O PEGI considera a adequação etária de um jogo e não o seu nível de dificuldade: <https://pegi.info/>
- UNICEF Internet Mais Segura: <https://www.unicef.pt/dia-internet-mais-segura/>
- Programa Escola Segura da Polícia de Segurança Pública: <https://www.psp.pt/Pages/atividades/programa-escola-segura.aspx>

5. Acesso à informação e liberdade de expressão

“O ambiente digital oferece uma oportunidade única para que as crianças realizem o seu direito de acesso à informação.” (Recomendação Geral nº 25, VI. A.50). Contudo, a internet não foi desenvolvida para crianças. Por conseguinte, existe uma grande necessidade de conteúdos apropriados para crianças, com linguagem adequada. Pe-de-se aos estados membros que garantam informações adequadas, diversificadas e acessíveis às crianças.

Para além do acesso à informação, as crianças têm direito à liberdade de expressão, o que inclui a liberdade de exprimir as suas ideias e opiniões. Para as crianças, o meio digital oferece-lhes a possibilidade de conhecerem outras crianças que partilham os mesmos interesses. Por isso, é uma boa oportunidade para as crianças se reunirem com outros jovens e se apoiarem mutuamente.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As crianças gostam da possibilidade de obter informações fáceis e rápidas através da internet, mas existem algumas restrições em relação a questões de acesso acima, já aqui mencionadas. Outra preocupação é o fenómeno da desinformação, que as crianças conhecem e temem. No entanto, não têm capacidade para o identificar, pelo que pedem apoio aos adultos.

- “Brasil, rapariga, 13 anos: O acesso à informação tornou-se mais fácil porque, antes tinha de comprar um jornal ou esperar que a informação passasse na televisão, agora tudo o que tens de fazer é procurar o que queres saber na internet.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 24)
- “Roménia, rapariga, 16 anos: Adultos (instituições, empresas, pais e professores, etc) devem ensinar as crianças a distinguir entre notícias falsas e notícias verdadeiras. (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 27)

Além de acederem à informação, as crianças querem expressar-se em espaços digitais seguros. Sentem-se, de certa forma, mais corajosos *online* do que *offline*. Neste caso, o papel dos pais pode ser visto de formas muito diferentes.

- “Noruega, rapariga, 16 anos: Os meus pais mostram interesse pelo que publico na internet e acham fixe que os jovens participem.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 32)
- “Líbano, rapariga, 17 anos, não apoiam a minha liberdade de expressão porque têm medo dos perigos.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 32)

CONSELHOS PARA O AMBIENTE FAMILIAR

Já existem programas e iniciativas que apoiam um acesso à informação adaptado às crianças, por exemplo, notícias para crianças na televisão, páginas web e motores de busca especialmente concebidos para crianças. Nos últimos anos, o fenómeno das notícias falsas e da desinformação tem vindo a destacar-se. Existem vários materiais de apoio para famílias e crianças identificarem notícias falsas e desinformação. Pode encontrar alguns sites portugueses no Módulo 5 e também:

- <https://www.getbadnews.com>
É um jogo *online* gratuito. Os jogadores adotam a perspetiva de um magnata das notícias falsas. É um jogo sério, para melhorar as competências digitais.
- Youtube Kids: <https://www.youtubekids.com>
- O Google Kids Space é uma experiência em tablets Android com conteúdo concebido para ajudar as crianças a descobrir, criar e crescer. As crianças podem aceder a apps, livros e vídeos segmentados para a respetiva idade e interesses: <https://support.google.com/kidsspace/answer/9990724?hl=pt>
- Safe Search Kids é um motor de busca Google que permite a qualquer um navegar na internet com maior segurança:
- <https://www.safesearchkids.com/>

6. Direito à privacidade

O mundo digital armazena um grande número de dados das pessoas que por ele navegam. Dessa recolha podem surgir ameaças para as pessoas, especialmente para as crianças. Além disso, as próprias atividades na internet também causam riscos. Especialmente a utilização de imagens privadas ou o fornecimento de dados pessoais durante um processo de registo causa grandes problemas de privacidade. Uma vez que as crianças não conseguem avaliar as consequências da utilização das suas imagens, é dever dos pais tomar a decisão certa em prol do bem-estar e da segurança dos seus filhos.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As crianças consideram o direito à privacidade como sendo um dos mais importantes. Estão cientes dos perfis digitais gerados pelas empresas e das intenções comerciais por detrás deles.

- “Nova Zelândia, rapaz, 16 anos: A era digital abriu novas portas por onde invadir a privacidade das pessoas... por isso há uma necessidade muito forte de garantir este direito. (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 41)
- “Reino Unido, rapariga, 15: Quero saber mais sobre que empresas específicas estão a usar os meus dados; quero saber quanto dinheiro as empresas estão a ganhar com os meus dados; quero saber e aceder aos meus dados armazenados.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 46)
- “Noruega, rapariga, 14 anos: Apesar de não haver muita gente a usar as tuas fotos, haverá sempre alguém a fazê-lo. Sê sempre crítico com o que partilhas.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 49)

CONSELHOS PARA O AMBIENTE FAMILIAR

- Faça alguma pesquisa em ambiente familiar: o que deve ter em conta ao utilizar imagens na internet? Fale com os membros da sua família sobre as suas descobertas e talvez cheguem a um acordo sobre como lidar com imagens privadas na internet.
- Acompanhe os seus filhos no processo de registo numa rede social. Naveguem juntos. Não tome por garantido que as crianças entendem o problema. Fale sobre qual a informação que é obrigatória e qual é opcional e partilhe os seus pensamentos e receios sobre a publicação de informações privadas. Não pretenda compreender ou ser capaz de explicar tudo. É uma questão muito complexa.

7. Violência contra crianças

Enquanto passam tempo na internet, as crianças são expostas a diferentes ameaças, por exemplo, discurso de ódio, *cyberbullying*, abuso sexual, conteúdo inapropriado. “Crises, como a pandemia, podem levar a um maior risco em ambientes digitais, dado que as crianças passam mais tempo em plataformas virtuais nessas circunstâncias” (Recomendação Geral nº25, VII.80). Contudo, a internet oferece apoio a crianças e jovens que estão expostos à violência e que procuram ajuda “[...] fornecendo uma plataforma para a partilha de informações importantes, discutindo questões de violência e ligando as pessoas aos serviços de apoio” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 62).

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As crianças estão cientes das ameaças que podem enfrentar na internet e exigem ser protegidas. As maiores preocupações das

crianças são: “[...] encontrar conteúdos impróprios para a sua idade, violentos e/ou sexualmente explícitos [...] *cyberbullying* [...] discriminação e assédio *online* [...] *sexting* [...] exploração sexual [...] rapto, assassinato e outros riscos extremos” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 64-67).

- “Filipinas, rapaz, idade desconhecida: A tecnologia [pode ser] usada para cometer qualquer tipo de violência, especialmente para com as crianças. É importante que as crianças sejam protegidas da... violência porque são muito vulneráveis ao... risco de usar tecnologias. (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 63)
- “Paquistão, género e idade desconhecidos: Pais e professores devem tentar compreender os problemas dos seus filhos e alunos e não devem enfatizar [demasiado] os problemas. Os adultos devem ajudar [as crianças] e não descartá-las.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, p. 70)

CONSELHOS PARA A VIDA FAMILIAR

- Faça com que os seus filhos confiem em si, que o vejam como alguém que escuta as suas preocupações e necessidades sem preconceitos e tentem encontrar uma solução em conjunto.
- Capacite os seus filhos a serem suficientemente fortes para se defenderem e dizerem: “Não”
- Se observar alguma mudança preocupante no comportamento do seu filho, tente saber o que se passa. Se suspeitar de abuso sexual, contacte uma linha direta de apoio:
 - SOS Criança: <https://iacrianca.pt/intervencao/sos-crianca/>
 - Rede CARE, de apoio a crianças e jovens vítimas de violência sexual: <https://apav.pt/care/>
 - APAV: https://apav.pt/apav_v3/index.php/pt/

- Linha Crianças em Perigo: 96 123 11 11
- Comissão Nacional de Promoção dos Sireitos e Proteção das Crianças e Jovens: <https://www.cnpdpcj.gov.pt/>

8. Crianças com deficiência

“O ambiente digital abre novas vias que permitem às crianças com deficiência estabelecer relações sociais com os seus pares, aceder a informação e participar em processos públicos de decisão” (Comentário Geral nº25, IX. 89). As deficiências, neste contexto, significam diferentes tipos de incapacidade física, intelectual, psicossocial, auditiva e visual, que representam barreiras no ambiente digital. As crianças com deficiência são altamente afetadas por ameaças cibernéticas. Para elas, é muitas vezes difícil aproveitar as oportunidades oferecidas pelas tecnologias digitais, da mesma forma que também precisam de um apoio especial para lidar adequadamente com os riscos que podem encontrar durante a sua utilização. Contudo, o número de aplicações que as apoiam na sua adaptação tem vindo a aumentar e há cada vez mais recursos e aplicações comerciais que permitem, por exemplo, aumentar o tamanho da letra, alterar o contraste, ler com a função de altifalante, etc.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As crianças exigiram que as grandes empresas digitais facilitassem o seu acesso aos serviços digitais através, por exemplo, da oferta de traduções acessíveis ou de uma utilização mais fácil das ferramentas digitais.

- “Portugal, rapaz com deficiência auditiva, 13 anos: O Crioulo nunca está na internet... Com a língua gestual portuguesa é a mesma coisa. Há ainda menos língua gestual portuguesa na internet.” (Os nossos direitos no mundo digital, página 20)

CONSELHOS PARA O AMBIENTE FAMILIAR

- Verifique as definições do seu telemóvel, computador ou tablet de acordo com as necessidades de acessibilidade.
- Apoie os seus filhos na utilização responsável da tecnologia.
- Tente encontrar páginas web ou perfis de redes sociais de pessoas com deficiência, de modo a torná-las mais visíveis para os seus filhos. Isto ajuda a fomentar um sentimento de pertença.

9. Saúde & Bem-Estar

Todas as crianças têm o direito a crescer saudáveis. A internet oferece muitas oportunidades para terem acesso a informação sobre saúde, bem-estar, puberdade e sexualidade. No que diz respeito a estes temas, nem sempre é fácil distinguir quais as informações que lhes são adequadas. Por exemplo, informações que não compreendem, informação errada como a glorificação de distúrbios alimentares, etc. Por outro lado, com o uso dos meios digitais, surgem novos problemas de saúde, como o risco de vício, postura incorreta ou dificuldades visuais.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

As crianças reconhecem as vantagens da internet para obter mais informações ou conselhos sobre questões de saúde e desenvolvimento pessoal, especialmente para temas que são “[...] desconfortáveis de discutir com os pais e outros adultos.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, página 85). Por outro lado, estão conscientes dos problemas que acompanham a utilização da tecnologia digital.

- “Indonésia, rapariga, idade desconhecida: aprendi a limpar o meu corpo após a menstruação, de acordo com a minha religião.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, página 85)
- “Brasil, rapaz, 13 anos: Passar demasiado tempo ao telefone... pode afetar a visão e causar dores de cabeça, e também... o pescoço ou as costas podem doer. (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, página 90)
- “Reino Unido, rapariga, 17 anos: podes desenvolver expectativas irrealistas ao ver fotografias que têm um impacto negativo na saúde mental e imagem corporal.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, página 92)

CONSELHOS PARA O AMBIENTE FAMILIAR

- Não repreenda o seu filho se notar que ele procura ajuda e informação *online*. Procure capacitá-lo para pedir ajuda e ofereça-se como um parceiro de diálogo de confiança.
- Seja um exemplo para os seus filhos. Se utilizar o telemóvel ou vir televisão durante as refeições em família, os seus filhos agirão da mesma maneira. Tente promover um estilo de vida saudável.
- Pode chegar a um acordo familiar sobre o tempo que o seu filho dedica aos dispositivos móveis.
- Pode encontrar mais conselhos no Módulo 4, relativo à “Saúde e Bem-Estar”

10. Educação, lazer e atividades culturais

O ambiente digital promove o direito das crianças à cultura e ao lazer, que é essencial para o seu bem-estar e desenvolvimento. As crianças experimentam interesse e relaxamento ao interagir *online* em atividades da sua preferência. Através da internet, as crianças podem desfrutar de literatura, museus ou concertos que não seriam capazes

de experimentar *offline*. Isto pode potenciar a sua criatividade e produtividade.

O QUE DIZEM AS CRIANÇAS

- “Filipinas, género e idade desconhecidos: sou jogador *online*. Passo 1 a 2 horas a jogar Mobile Legends. Faz-me feliz e esqueço-me dos meus problemas temporariamente.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, página 39)
- “Coreia do Sul, rapariga, 12 anos: [Gosto] quando os artistas publicam os seus vídeos no YouTube. Alguém que gosta de arte pode obter ajuda através de tutoriais.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, página 39)
- “Gana, rapariga, 17: O jogo digital é realmente positivo porque evita o tédio... A internet faz as crianças felizes através de vídeos engraçados.” (Os Nossos Direitos no Mundo Digital, página 39)

CONSELHOS PARA A VIDA FAMILIAR

- Esteja aberto a atividades digitais de educação, lazer e cultura.
- Desfrute destas atividades juntamente com os seus filhos, por exemplo, vendo um vídeo sobre uma viagem em família ao fim-de-semana como recordação.
- Capacite os seus filhos para experimentarem e não espere que sejam perfeitos.
- Tenha perspetiva: o tempo no mundo digital também é um tempo de aprendizagem, sempre que usado de forma saudável. É importante falar sobre as experiências que os seus filhos viveram e manter um equilíbrio saudável entre as atividades *online* e *offline*.

Resumo

Os direitos das crianças são direitos humanos adaptados à sua condição. Os módulos anteriores visaram sensibilizar os pais ou outros cuidadores para o facto de as crianças serem tão importantes como eles próprias. A aprendizagem mais importante sobre os Direitos da Criança é que temos que levá-los a sério. Os pais e os cuidadores geralmente tomam decisões por si mesmos, incluindo aqueles que afetam o direito da criança a participar nas decisões que lhes dizem respeito. Por outro lado, há situações em que os pais e os cuidadores têm de decidir sem a opinião dos filhos, especialmente se as crianças não são capazes de avaliar as consequências. É importante incluir as crianças nas decisões do dia a dia. Isto, por vezes, pode ser desconfortável, uma vez que os comentários das crianças devem ser tidos em conta. Mas, no final, vale a pena ver o mundo do ponto de vista das crianças, uma vez que isso ajuda a alargar a visão dos adultos sobre a necessidade de respeitar os direitos das crianças.

O desenvolvimento digital é um desafio para as famílias. Por um lado, pode uni-las e criar novas oportunidades de passarem tempo juntas, mas, por outro lado, causa tensões e confronto pais e filhos com novas situações para as quais ainda não têm estratégias. O que mais lhes falta são competências digitais. Ensinar e capacitar pais e filhos não é apenas uma tarefa para as famílias. Os governos nacionais também têm a responsabilidade de proporcionar serviços de educação, sensibilização e apoio. Ao mesmo tempo, as famílias podem estabelecer diálogo, partilhar experiências, preocupações e opiniões. É importante estar aberto às vantagens das tecnologias digitais e estar também atento aos riscos que podem ocorrer.

Resumindo, existem três estratégias para garantir os direitos das crianças:

1. **Proteger** as crianças com regulamentos e orientações adequados.
2. **Capacitar** as crianças para tomarem as decisões certas sobre as suas necessidades.
3. Praticar **a participação** com as crianças, de modo a transformá-los em cidadãos responsáveis.

Referências

Convention of the Rights of the Child: <https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/crc.pdf>

General Comment on children's rights in relation to the digital environment: https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRC/C/GC/25&Lang=en

Livingston et al (2018): 'Policy guidance on empowering, protecting and supporting children in the digital environment'. Council of Europe, <https://rm.coe.int/it-guidelines-background-document-policy-guidance-on-empowering-protect/168093b644>

5Rights Foundation & Western Sydney University: "Our Rights in the Digital World": <https://5rightsfoundation.com/uploads/OurRightsina-DigitalWorld-FullReport.pdf>

Website children's rights digital: <https://childrens-rights.digital/index.cfm>

ENDING

www.endingproject.eu

