

# A QUEM PODES PEDIR AJUDA?



Consulta para Jovens e  
Famílias do CRI de Aveiro  
234 004 406



Um adulto de confiança  
(Familiar, Professor...)

# DIS CONNECT



## CONTACTO DE EMAIL:

[cri.aveiro@arscentro.min-saude.pt](mailto:cri.aveiro@arscentro.min-saude.pt)





**Deves preocupar-te com o teu uso dos ecrãs?**

## SINAIS DE ALERTA



A maior parte do teu tempo livre é passado em frente ao ecrã.

Ficas preocupado, irritado ou ansioso quando não podes fazer uso dos ecrãs



As tuas relações familiares e sociais, o teu rendimento escolar e desportivo ficam prejudicados pelo uso dos ecrãs.

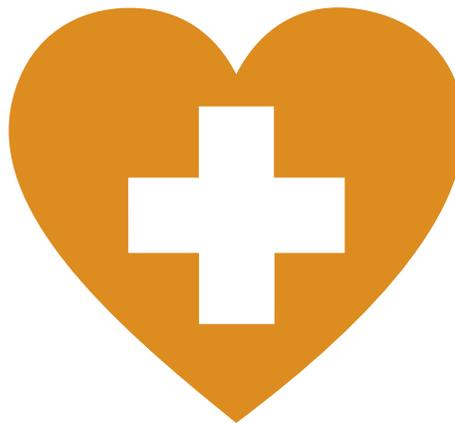
Mentes acerca do tempo que passas em frente aos ecrãs.



Os ecrãs são a primeira e a última coisa do teu dia.

# PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS

## SAÚDE



- Problemas Posturais
- Problemas de Visão
- Perturbações do Sono
- Inatividade Física / Erros Alimentares
- Dependência

## SEGURANÇA

- Roubo de Identidade
- Cyberbullying
- Predadores Online
- Conteúdos Inadequados (pornografia, desafios online)
- Phishing

