

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

Estabeleça regras (exemplos)

- Não ter ecrãs no quarto durante a sono
- Deixar os ecrãs $\geq 1h$ antes de dormir
- Ausência de ecrãs durante as refeições
- Não usar ecrãs durante a socialização presencial (durante as conversas)
- Incentivar o uso para fins práticos e úteis da vida real

Supervisione/Conheça

- O tempo de uso (evitar $>2h/dia$)
- Os sites que visitam
- As redes sociais que utilizam
- Os jogos que jogam
- Os amigos online

Explique o porquê das regras

- Negociação em vez de imposição

Dê o exemplo

- Mostre que toda a família cumpre regras

Promova a segurança da navegação

- A maioria das redes sociais exige uma idade ≥ 13 anos
- Ajude a escolher passwords fortes
- Ajude a configurar as definições de privacidade nas redes sociais

Professores e educadores (sinalizar e informar)

- Diálogo com os pais para delinear estratégias

QUEM PODE AJUDAR?

Um adulto de confiança
(Familiar, Professor)



Médico / Enfermeiro de Família
PSP / GNR



Consulta para Jovens e Famílias
CRI de Aveiro
234 004 406

DISCONNECT



PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS

Alguns sinais de alerta



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

Preocupação, irritabilidade ou ansiedade devido à privação de ecrãs.



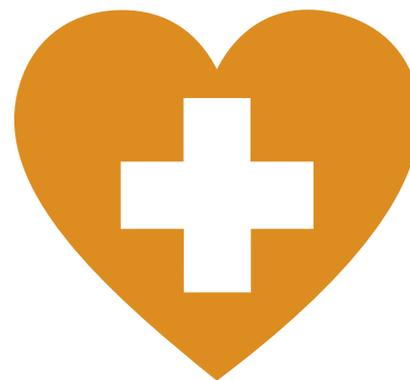
Alteração do funcionamento familiar, das relações sociais, do rendimento escolar ou desportivo, pelo uso dos ecrãs.

Mentir ou evitar falar acerca do tempo passado em frente aos ecrãs.



Quando os ecrãs são a primeira e a última coisa do dia.

SAÚDE



- Problemas Posturais
- Problemas de Visão
- Perturbações do Sono
- Inatividade Física
- Desvios alimentares
- Dependência
 - Alterações de humor
 - Agressividade
 - Isolamento social
 - Baixa auto-estima

SEGURANÇA

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



CONTACTO DE EMAIL: cri.aveiro@arscentro.min-saude.pt

