



**YOUTH  
AND  
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM  
FOR THE PROMOTION  
OF MEDIA SKILLS



**Para pais  
de crianças  
entre os 6 e  
os 13 anos**

# **Recomendações para lidar com os mídia digitais**

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)



## É BOM SABER

---

**Os média digitais são omnipresentes no mundo de hoje, também para crianças.** Elas experienciam como os adultos comunicam através da Internet, como se informam online e como usam os média digitais para entretenimento. Elas consomem, no entanto, desde já conteúdos online, seja nos tempos livres ou para a escola. Logo, os pais colocam-se muitas perguntas relacionadas com o uso dos média.

**Uma coisa é certa: para que as crianças aprendam a utilizar os média digitais de forma segura e responsável, precisam de acompanhamento e apoio, mas também da possibilidade de acumularem experiências por si mesmas e de experimentar num ambiente protegido.**

As crianças são indivíduos cujo desenvolvimento decorre de forma diferente, pelo que, por vezes, as regras e limitações que se baseiam apenas na idade, não são eficazes. Apesar disso, existem **fundamentos** nos quais os pais e outras pessoas de referência se podem basear para o dia a dia.

**Com as nossas recomendações, pretendemos incentivá-lo a abordar de forma positiva e criativa a questão da utilização de média,** a descobrir conteúdos com as crianças, a acordar regras e a definir de forma consciente a utilização dos média digitais.





## RECOMENDAÇÕES

### **TENHA ATENÇÃO À ORGANIZAÇÃO EQUILIBRADA DOS TEMPOS LIVRES.**

Tenha atenção para que as crianças não se ocupem apenas com os média digitais, mas também com outras atividades de tempos livres – por exemplo, que se movimentem no exterior, pratiquem desporto ou que se encontrem com crianças da mesma idade. A utilização de ecrãs antes de ir para a cama dificulta o adormecer.

### **DEFINA EM CONJUNTO OS TEMPOS DE UTILIZAÇÃO DE ECRÃS.**

Defina, se possível juntamente com a criança, quanto tempo esta pode passar em frente ao ecrã por dia ou por semana (por exemplo, um episódio de uma série ou uma rodada de um jogo). Defina limites claros e assegure que estes são cumpridos. As consequências para o incumprimento do acordado têm de ser conhecidas desde o início.

### **ACOMPANHE AS CRIANÇAS NA UTILIZAÇÃO DA INTERNET.**

A Internet oferece oportunidades e riscos. Ajude as crianças a orientarem-se na Internet, acompanhe-as neste processo e fale com elas sobre as suas experiências.

### **TENHA ATENÇÃO AO SEU PAPEL ENQUANTO MODELO COMPORTAMENTAL.**

Os pais e outras pessoas de referência são modelos comportamentais para as crianças em termos da utilização dos média. Verifique, por isso, os seus próprios hábitos de utilização dos média.

### **OBSERVE A CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA.**

Observe a classificação etária em filmes (FSK, etc.) e jogos (PEGI, USK, etc.) e pondere adicionalmente se os conteúdos são adequados para a criança.

### **OS MÉDIA NÃO SUBSTITUEM O CUIDAR DE CRIANÇAS.**

Os média digitais não devem ser usados para acalmar ou distrair as crianças. As crianças ficam calmas apenas fisicamente, enquanto que os conteúdos de média têm de ser processados mentalmente. Sempre que possível, inclua as crianças nas atividades diárias.

## **CONVERSAR ABERTAMENTE É MAIS IMPORTANTE DO QUE SOFTWARES DE FILTROS.**

Fale com a criança, de forma adequada à idade, sobre conteúdos perturbadores. Se possível, não coloque a televisão, computador/computadores portáteis e tablets no quarto da criança. Um software de filtro é sensato, mas não garante uma proteção total.

## **CUIDADO COM DADOS PESSOAIS E CONHECIMENTOS ONLINE.**

Fale com as crianças sobre o facto de a partilha de dados pessoais e imagens de si mesmas e de terceiros poder representar um problema. As crianças não devem transmitir quaisquer dados pessoais sem o consultarem primeiro. Devem encontrar um conhecimento feito online apenas com o acompanhamento de um adulto.

## **TENHA ATENÇÃO À UTILIZAÇÃO LEGAL DE IMAGENS.**

Cada pessoa tem o direito à própria imagem. Antes de postar ou enviar fotografias e vídeos, deve ser solicitada a autorização das pessoas retratadas.

## **AS REGRAS PARA A UTILIZAÇÃO RESPEITOSA SÃO VÁLIDAS TAMBÉM ONLINE.**

Incentive as crianças a comportarem-se de forma respeitadora no envio de comentários ou mensagens. Se uma criança se sentir atacada online, deve ser levada a sério. Em caso de cyberbullying, discursos de ódio e discriminação pode ser necessário requisitar ajuda junto de técnicos.

## **INCENTIVE O PENSAMENTO CRÍTICO.**

Fale com a criança sobre o tema das notícias falsas ("Fake News") e como estas podem ser identificadas. Esclareça como a publicidade funciona, por exemplo, anúncios In-Game ou a colocação de produtos em vídeos de influencers.

## **INCENTIVE O USO POSITIVO E CRIATIVO DOS MÉDIA.**

Incentive o uso criativo de fotografias digitais, vídeos e música. Existem jogos e vídeos muito bons que permitem elementos de entretenimento agradáveis. Para além disso, a Internet disponibiliza uma grande seleção de conteúdos de aprendizagem e tutoriais.



## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

---

Jovens e Media é a plataforma nacional sobre a promoção de competências de média. **Queremos que as crianças e os jovens usem os média digitais de forma segura e responsável.** Por isso, disponibilizamos informações, dicas e recomendações tanto para os pais e pessoas de referência, como também para professores e técnicos:

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)

Este folheto destina-se a pais, pessoas de referência e cuidadores de crianças entre os 6 e os 13 anos (idade de frequência do ensino básico).

**Existem dois outros folhetos**, um com recomendações para o grupo etário até aos 7 anos (idade pré-escolar), bem como um para pais e pessoas de referência de jovens (12 aos 18 anos). **Todos os folhetos encontram-se disponíveis em 16 idiomas.** Pode encomendá-los ou descarregá-los gratuitamente na nossa página de Internet.

Na nossa página de Internet encontra também informações adicionais, links e esclarecimentos relativamente a todas as recomendações:

[www.youthandmedia.ch/recommendations](http://www.youthandmedia.ch/recommendations)



## Publicado por

Jovens e Media

Plataforma Nacional para Promoção de Competências de Média

Departamento Federal para Segurança Social

e

ZHAW (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften) Escola Superior de Ciências Aplicadas de Zurique

Departamento de Psicologia Aplicada

Secção Especializada de Psicologia de Média

Direção: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotografias: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Encomenda (gratuita):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Número de encomenda: 06.20 3000 318.862.por

Portuguese

©2020 Jovens e Media, Plataforma Nacional para Promoção de Competências de Média, Departamento Federal para Segurança Social/ ZHAW Escola Superior de Ciências Aplicadas de Zurique

Zurich University  
of Applied Sciences



**School of Applied  
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
**Federal Social Insurance Office FSIO**