



Pais, Filhos & Tecnologia

Guia para uma parentalidade digital positiva e segura

A Infância na ‘Era do Demasiado’

“Vivemos na época do “too much”: demasiadas coisas, demasiadas escolhas, demasiada informação, demasiada velocidade.”

— Kim John Payne & Lisa M. Ross



A ‘Extinção’ da Criança

Segundo Eduardo Sá, as crianças estão “em vias de extinção”. Estamos a inundar os seus dias com horas de trabalho escolar, deixando pouco espaço para o essencial: brincar.



A Busca por Alternativas

Ao contrário do passado, onde existia uma moral social inquestionável, os pais de hoje navegam sem mapa, procurando novas referências num mundo digital em constante mudança.

4 Tendências que Moldam a Infância Moderna



1. O Peso das Tecnologias

As crianças crescem “imersas” nos media. A tecnologia não é uma ferramenta, é o seu novo ambiente natural.



2. Aversão ao Risco

A procura pela segurança total reduziu a brincadeira informal e a autonomia na rua.



3. Aprendizagem Formal

Aumento do tempo em educação estruturada e diminuição drástica do tempo livre e recreio.



4. Défice de Natureza

O afastamento do ar livre leva ao “analfabetismo motor” e à perda de benefícios cognitivos essenciais (Richard Louv).

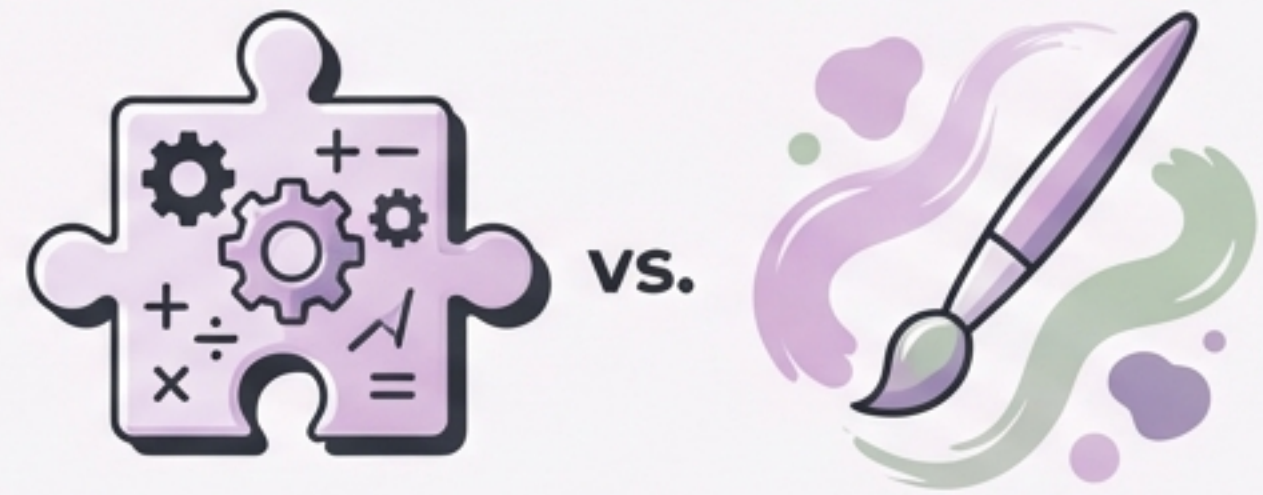
O Paradoxo dos Ecrãs: Risco vs. Oportunidade

A Realidade



Ecrãs táteis são intuitivos e omnipresentes para crianças <10 anos. Existem mais de 100.000 apps “educativas”.

O Desafio

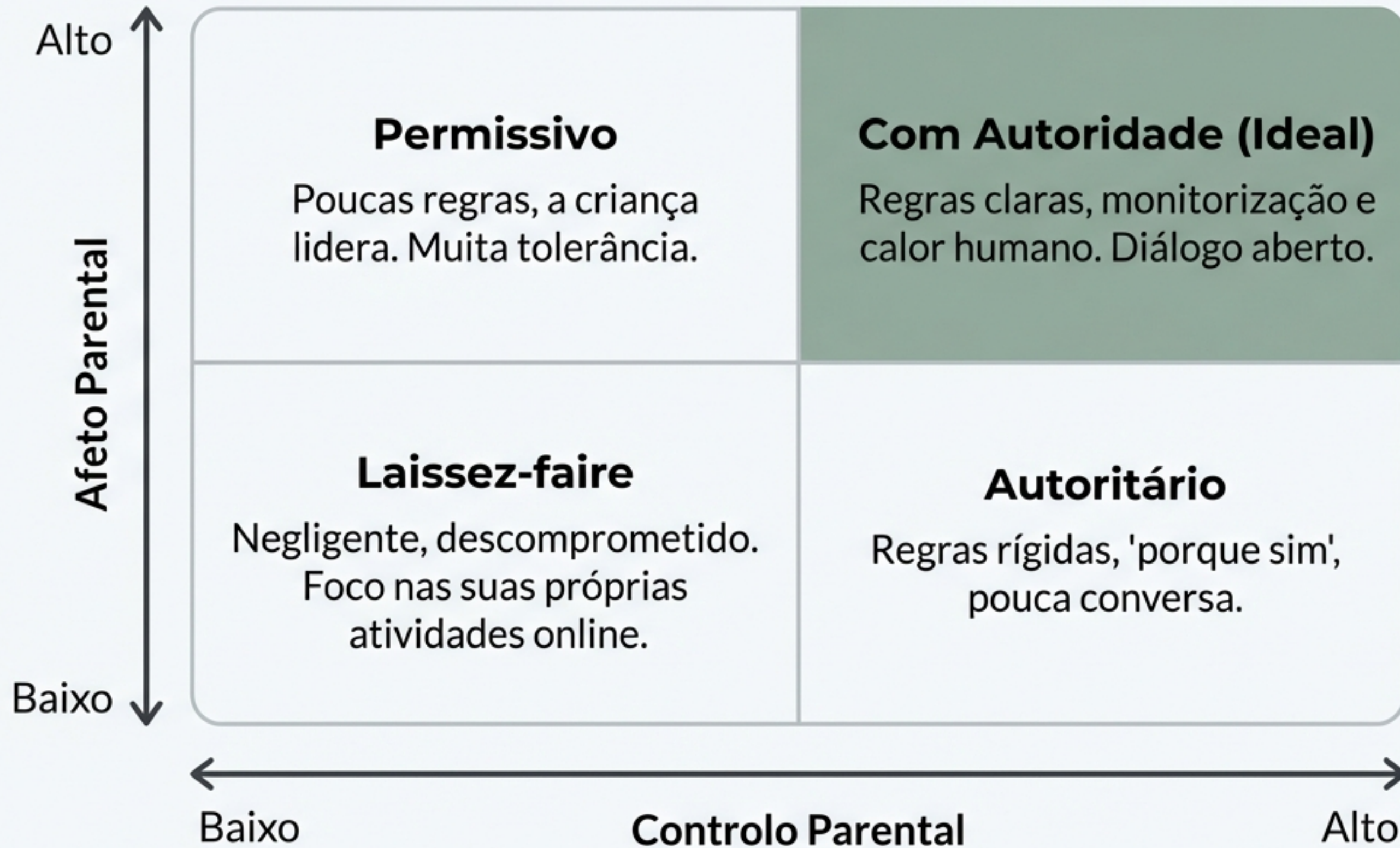


Os pais tendem a valorizar apps escolares (matemática, puzzles) e a desvalorizar a expressão criativa.



A Solução: Co-utilização. Os pais devem passar da supervisão passiva para o brincar COM a criança.

Que Tipo de Pai/Mãe Digital é Você?



A Estratégia: Os 5 Cs da Parentalidade Digital



1. Comunicação

Diálogo aberto, não interrogatório.



2. Pensamento Crítico

Refletir antes de agir ou comprar.



3. Cidadania

Direitos, deveres e valores online.



4. Continuidade

A conversa nunca termina.



5. Comunidade

Partilhar experiências, não isolar.

Bases da Confiança: Comunicação e Pensamento Crítico

Comunicação



Não interrogue. Pergunte com curiosidade:

“Com quem estás a falar online?”

“O que estás a fazer/jogar?”

“Quanto tempo achas que ainda vais ficar online?”

Pensamento Crítico



Analise em conjunto:

- **A Compra:** Este dispositivo é mesmo necessário?
- **A Privacidade:** Vamos configurar a proteção de dados juntos.
- **O Apoio:** Se algo correr mal ou for confuso, vem ter comigo.

Construir Valores: Cidadania, Continuidade e Comunidade



Cidadania

Ser uma 'boa pessoa' online e offline. Usar o digital para partilhar e socializar com segurança, defendendo sempre a dignidade e os direitos humanos.



Continuidade

Aproveite os momentos informais (viagens de carro, jantar) para manter o diálogo. O apoio deve ser constante, mesmo quando os temas são difíceis.



Comunidade

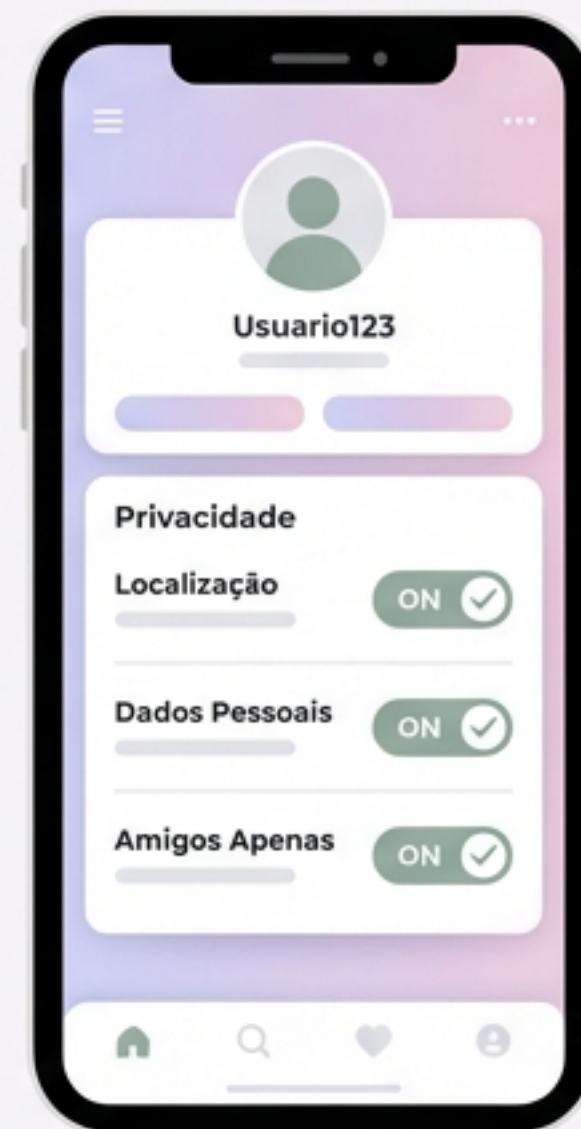
Não está sozinho. Junte-se a grupos de pais e partilhe boas práticas. Uma comunidade informada é a melhor defesa contra a ansiedade.

Dicas Práticas: Redes Sociais

O Equilíbrio: Potenciam a criatividade e a conexão, mas trazem riscos de partilha excessiva e cyberbullying.

O que pode fazer:

- Verificar a Idade:** A rede é adequada para a maturidade do seu filho?
- Configurar a Privacidade:** Bloquear partilha de localização e dados pessoais.
- Reality Check:** Ensinar a distinguir 'amigos online' de 'amigos reais'.
- Rede de Segurança:** Identificar adultos de confiança a quem recorrer.

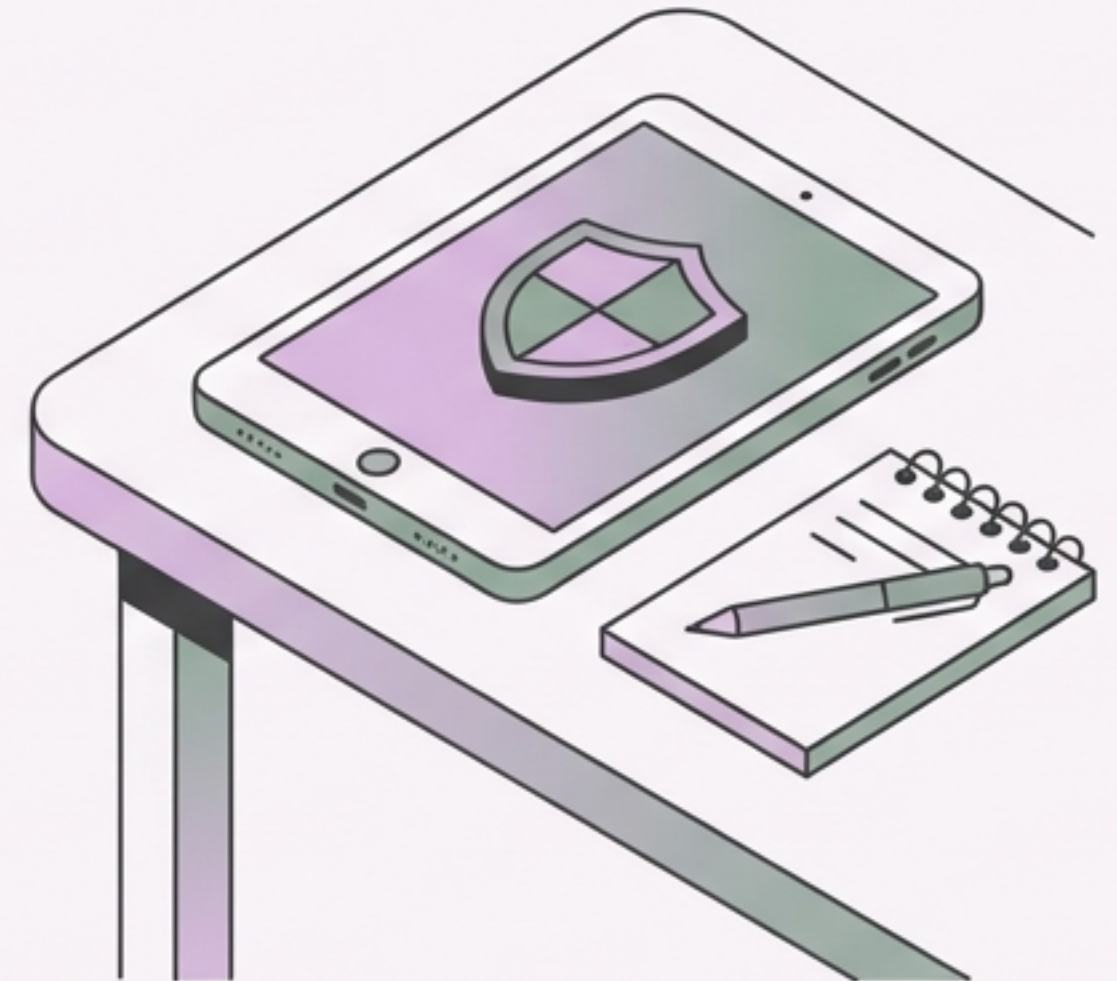


Dicas Práticas: Tablets e Smartphones

O Contexto: Frequentemente a primeira porta de entrada para a internet.

O que pode fazer:

- ✓ **Decisão Crítica:** Antes de oferecer, questione se é realmente necessário.
- ✓ **Configuração Prévia:** Instalar controlos parentais ANTES de entregar o dispositivo.
- ✓ **Zonas Livres de Tech:** Definir regras de onde e quando não se usa (ex: à mesa).
- ✓ **Diálogo:** Discutir abertamente a frequência de utilização.



Dicas Práticas: Jogos Online e Tempo de Ecrã



Jogos Online

- ✓ **Jogue Junto:** A melhor forma de entender o jogo é participar.
- ✓ **Regras de Ouro:** Definir limites para chats com estranhos e micro-transações (compras).



Tempo de Ecrã

- ✓ **Qualidade > Quantidade:** O 'como' usa é mais importante que o 'quanto tempo'.
- ✓ **Prioridades:** O ecrã não pode substituir o sono, o brincar físico ou o convívio.
- ✓ **Flexibilidade:** O trabalho escolar é diferente do tempo de lazer.

Precisa de Ajuda? Linha Internet Segura

800 21 90 90

Linha Internet Segura



APAV

Custo: Gratuito

Horário: 8h00 - 22h00

Email: linhainternetsegura@apav.pt

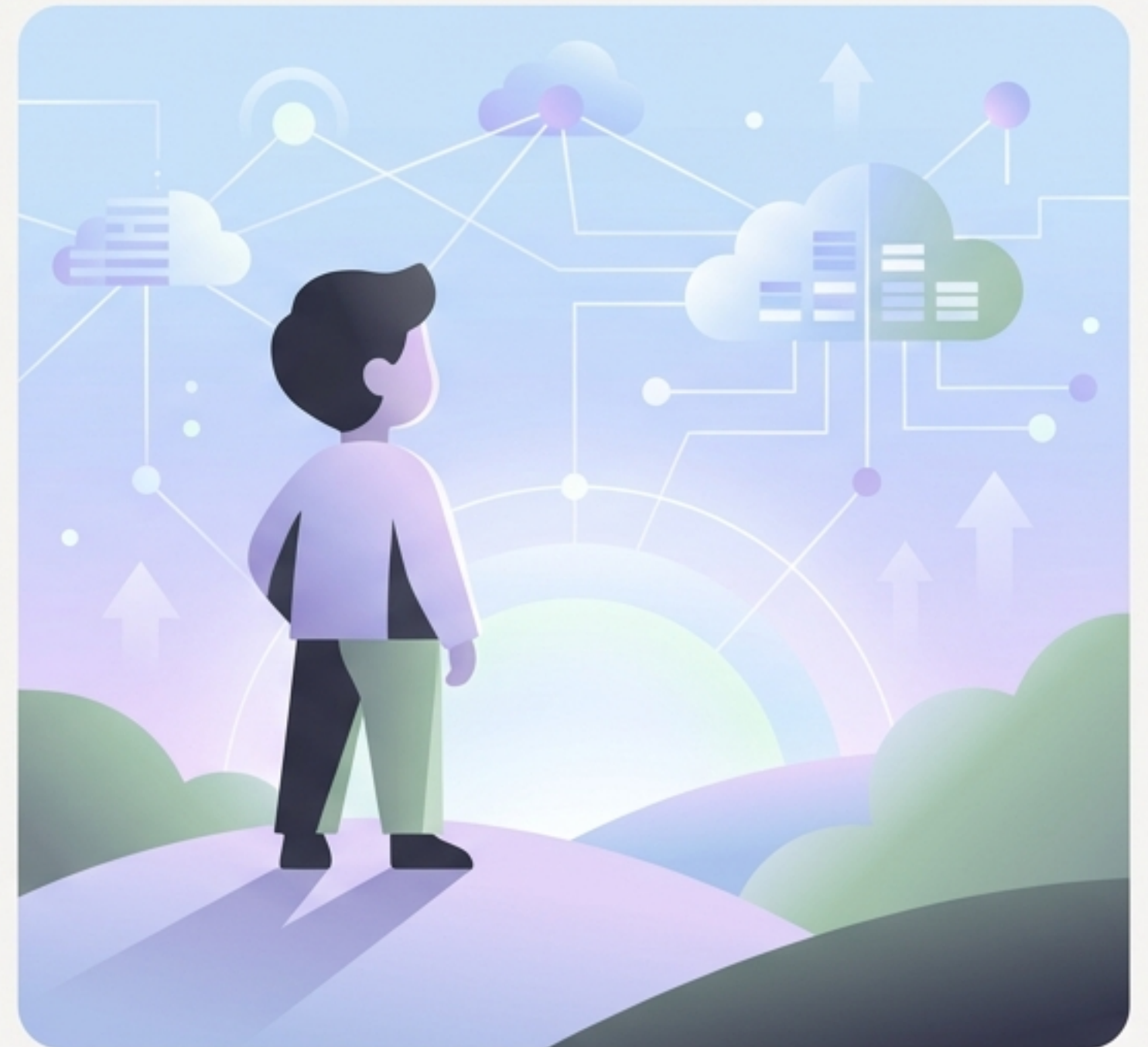
Apoio em: Cyberbullying, Burlas, Discurso de Ódio, Sextortion, Pornografia de Vingança.

Denúncia: Formulário anónimo disponível no website.

O Objetivo Final: Autonomia e Segurança

Não se trata apenas de proteger, mas de **preparar.**

Uma parentalidade digital positiva respeita os direitos da criança enquanto a capacita. O objetivo é criar resiliência, empatia e pensamento crítico para que possam navegar no mundo digital em segurança, mesmo quando não estamos a ver.



Referências Bibliográficas

- **Buckingham, David** - *After the death of childhood: Growing up in the age of electronic media*
- **Livingstone, Sonia** - *Parenting for a Digital Future*
- **Louv, Richard** - *Last child in the woods (Nature Deficit Disorder)*
- **Neto, Carlos** - *Jogo & Desenvolvimento da Criança*
- **Payne, Kim John & Ross, Lisa M.** - *Simplicity Parenting*



Co-financiado pela União Europeia

O Mecanismo Interligar a Europa