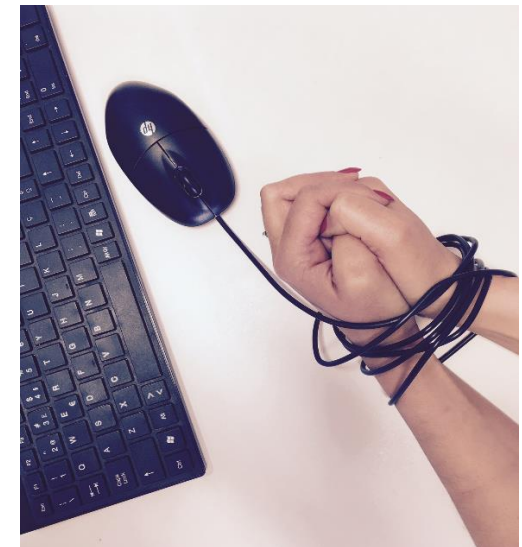

Como podem os pais proteger os seus filhos?

- No caso das crianças mais novas, limite o acesso à internet aos contextos onde as possa supervisionar e estipule períodos de tempo para o seu uso;
- Defina horários e rotinas familiares para a utilização do telemóvel e computador;
- Valorize os contactos pessoais com a família e amigos;
- Incite os seus filhos a praticarem desporto;
- Promova um relacionamento de confiança com os seus filhos, onde estes sintam abertura para vos colocar as dúvidas que tenham;
- Alerta os seus filhos para os perigos da internet como por exemplo: roubo de identidade, acesso a informação pessoal confidencial, cyberbullying, exposição a predadores sexuais ou a jogos de manipulação e chantagem;
- Informe os seus filhos que, uma vez a informação/fotografias postadas online, ficam lá registadas para sempre e podem ser editadas com o propósito de infligir danos;
- Certifique-se que conhece as características do telemóvel do seu filho e tenha controlo sobre os mecanismos wireless que podem ser usados.

Exemplos de regras que pode definir com os seus filhos?

- O computador não é confidencial e por isso não escondemos o que fazemos;
- Na nossa família pedimos autorização para aceder à internet;
- Visitamos sites apropriados à nossa idade, não acedendo a sites em que não há certeza de serem seguros;
- Na nossa família não enviamos fotos, nem informação pessoal para desconhecidos, nem postamos / guardamos informação comprometedora;
- Não respondemos a mensagens de pessoas que não conhecemos;
- Sempre que recebemos mensagens que nos deixem desconfortáveis partilhamos a informação com algum familiar;
- Na nossa família acedemos à internet apenas quando o TPC ou outras tarefas importantes estão concluídas, no período entre as ___ e as ___ horas.

Dia Mundial da Internet – Pais/ Professores



17 de maio

DIREÇÃO REGIONAL DA PREVENÇÃO E
COMBATE ÀS DEPENDÊNCIAS

Riscos do uso abusivo da internet

Psicológicos

- Solidão;
- Isolamento;
- Tristeza;
- Depressão;
- Ansiedade;
- Impaciência;
- Alterações de humor;
- Estado de consciência alterado;
- Irritabilidade;
- Dificuldades de atenção;
- Apatia;
- Transtornos psicóticos;
- Desordens de personalidade.

Físicos

- Obesidade;
- Distúrbios alimentares (aumento ou perda de peso);
- Privação de sono;
- Tendinites;
- Dores de costas;
- Alterações visuais (ex: fadiga visual, visão turva ou olhos secos);
- Dores nos pulsos e mãos (Síndrome de Túnel cárpico);
- Enfraquecimento do sistema imunitário

Sociais

- Fobia social;
- Dificuldades de relacionamento interpessoal;
- Problemas conjugais;
- Timidez;
- Isolamento;
- Solidão.

Sintomas de dependência da Internet

- Preocupação excessiva com a internet;
- Necessidade de aumentar o tempo conectado (online) para ter a mesma satisfação;
- Exibir esforços repetidos para reduzir o tempo de uso da internet;
- Presença de irritabilidade ou depressão;
- Aumento da instabilidade emocional com a diminuição do tempo de uso da internet;
- Permanecer mais tempo conectado à net do que o previsto inicialmente;
- Estudo e relações sociais afetadas/em risco pelo uso excessivo;
- Mentir a respeito das horas que passa online.