

Quanto tempo dedicar por dia para a TV, telefone celular, computador?

Importante: Os horários recomendados valem para o lazer. Para tarefas escolares, pode-se adicionar tempo extra. Em dias especiais, pode-se prolongar o uso, compensando num outro dia com um tempo mais curto.

5–7 anos:	máximo 30 minutos
7–9 anos:	máximo 45 minutos
9–12 anos:	máximo 60 minutos

Sinais de desenvolvimento de um vício

- Seu filho passa um tempo exagerado com os meios de entretenimento.
- Seu filho reage agressivamente quando não lhe é permitido utilizar os meios de entretenimento.
- O desempenho escolar de seu filho diminui.
- Seu filho se desinteressa por outras atividades e por seus amigos.

Caso mais de um desses pontos surjam por um período de tempo mais prolongado, é necessário reagir e procurar aconselhamento.

Oportunidades dos meios de entretenimento

- Diversão, descontração e alternância
- Conhecimento e informação
- Comunicação e trocas com outras pessoas
- Habilidade e capacidade de reação

Riscos dos meios de entretenimento

- Dependência
- Estimulação excessiva e problemas de concentração
- Sobrecarga
- Perda de interesse por outras atividades
- Sedentarismo e excesso de peso
- Fuga da realidade

Aconselhamento e informação

Centros de Aconselhamento

Se surgirem problemas para fixar ou respeitar regras, procure o aconselhamento de jovens ou de família na sua região. Endereços disponíveis através de:

www.jugendberatung.me ou telefonar para o número de emergência para pais: 0848 35 45 55.

Caso temam que seu filho utiliza os meios de entretenimento de forma excessiva, desenvolvendo assim uma dependência, entre em contato com os especialistas da prevenção de vícios da sua região. Endereços:

www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen ou Tel. 044 634 49 99.

Centro para vícios de jogos e outros vícios de comportamento em Zurique:

www.spielsucht-radix.ch ou Tel. 044 360 41 18.

Links na internet

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

Autoteste e informações sobre a utilização online (em alemão)

www.jugendundmedien.ch

Informações sobre o uso e educação para utilizar as mídias (Alemão, Francês, Italiano)

www.security4kids.ch

Segurança das crianças na internet (em alemão, francês e italiano)

Pedido de material informativo

- Exemplares adicionais deste folheto, assim como
- Folheto: «Internet: apoiar as crianças e os jovens. Dicas e sugestões para os pais de filhos entre 11 e 16 anos de idade»

podem ser encomendados:

www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie ou pelo Tel. 044 634 49 99. Pedidos de até 100 exemplares dentro do cantão de Zurique são gratuitos. Ambos folhetos estão também disponíveis em outras línguas estrangeiras.

Diversos materiais informativos para pais «Sucht Schweiz»: www.suchtschweiz.ch/info-materialien/paedagogisches-material/eltern (em alemão, francês e italiano)



Telefone celular, televisão, computador Evitar a dependência

Dicas para pais de crianças de 5 a 12 anos

Portugiesisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

Televisão, consoles de jogo, telefone celular, computador e internet fazem parte da vida cotidiana das crianças. São recreativos e cativantes, oferecem variedades, informação e possibilidades de comunicação. Os telefones celulares e a internet (Skype) possibilitam o contato com amigos e familiares distantes. Porém: Esses aparelhos podem também sobrecarregar as crianças e torná-las dependentes do seu uso.

Aprender desde cedo a usá-los

Este folheto oferece aos pais dicas de como incentivar o uso menos arriscado dos meios de entretenimento eletrônicos, tais como: televisão, console de jogos, telefone celular, computador e afins. Quanto mais cedo as crianças aprendem a usar esses meios de forma adequada, tanto melhor, pois certos comportamentos adquiridos são muito difíceis de serem corrigidos no futuro.

Regras fundamentais para um uso menos arriscado

Dar o exemplo: as crianças aprendem a usar os meios de entretenimento principalmente dentro da família. Por esse motivo, é importante que os pais reflitam sobre a própria maneira de uso desses meios, utilizando-os de forma responsável.

Não deixar as crianças sozinhas: Geralmente, as crianças aprendem rapidamente a utilizar os aparelhos sem que precisem de ajuda. No entanto, elas precisam dos pais, para que possam conversar sobre suas experiências. Como pais, devem dizer quais conteúdos aprovam e quais reprovam, esclarecendo os motivos da sua atitude. Com isso, as crianças aprendem a utilizar esses meios de forma crítica e consciente.

Estabelecer limites e combinar regras: Como pais, devem colocar regras claras sobre o tempo de uso desses aparelhos, controlando o cumprimento delas (observe a recomendação de tempo de consumo dos meios no verso). O consumo limitado pode evitar o desenvolvimento de vícios.

Televisão e consoles de jogos

A televisão é, para muitas crianças, o primeiro meio de entretenimento com o qual entram em contato. Filmes e jogos eletrônicos são fascinantes para muitas crianças.

Dicas: Escolher os programas de TV e jogos junto com os filhos, observando as recomendações de faixa etária. Determinar em conjunto o horário de uso, desligando os aparelhos na hora combinada. Não instalar televisores no quarto da criança.

www.flimmo.tv Aconselhamento para pais sobre programas de televisão

www.buppat.at Recomendações de idade para jogos de computador

Este prospecto está disponível em **diversas línguas:** albanês, alemão, bósnio-croata-sérvio, espanhol, francês, inglês, italiano, português, tâmil e turco.
Endereço para encomendas na próxima página.

Telefone celular e smartphones

Um telefone celular tem muito mais funções do que um simples telefone. Com ele, as crianças enviam também mensagens SMS, fotos e vídeos, ouvem música e usam as funções de jogos e internet.

Dicas: Em geral, as crianças mais jovens ainda não necessitam possuir um telefone celular. Para evitar altos custos e conteúdos problemáticos, recomenda-se aparelhos com poucas funções e cartões pré-pagos (possibilita o pagamento adiantado).

www.handywissen.at/infos-fuer-eltern

Informação para pais sobre telefones celulares (em alemão/inglês)

www.projuventute.ch/primobile.1869.0.html

Planos de assinaturas para telefones celulares adequados às crianças (Alemão, Francês, Italiano)

Computador e internet

O computador é utilizado pelas crianças mais novas principalmente como um brinquedo. As crianças mais velhas usam o computador para tarefas escolares, e a internet para usos variados (por exemplo Facebook, Games). Os novos aparelhos portáteis (p. ex. iPods) possibilitam ainda outras aplicações fora de casa.

Dicas: Escolher jogos adequados à idade e limitar o seu tempo de uso. Informar as crianças sobre os possíveis riscos (perigo de dependência, conteúdos problemáticos, como violência ou pornografia, abuso no uso de dados pessoais, vírus, etc.). Existem programas que bloqueiam certas páginas de internet e estabelecem o tempo de uso.

www.spieleratgeber-nrw.de Guia para jogos de computador e de console (em alemão)

www.blinde-kuh.de Ferramenta de busca para crianças (em alemão)

www.seitenstark.de Páginas infantis na internet, com informações para os pais (em alemão)

O que os pais podem fazer

- Mostrem interesse às preferências dos meios de entretenimento dos seus filhos, e informem-se sobre o assunto.
- Descubram juntos os diferentes meios de entretenimento eletrônicos, e conversem sobre as vantagens e desvantagens deles.
- Esclareçam seus filhos sobre os possíveis riscos (perigos na internet, custo com o telefone celular etc.).
- Estipulem com os seus filhos claros horários de uso, e observem se eles estão sendo respeitados.
- Escolham filmes e jogos adequados à faixa etária dos seus filhos.
- Motivem seus filhos a se ocuparem também com outras atividades e amigos, e não somente com os meios de entretenimento.
- Desconectem de vez em quando todos os aparelhos de entretenimento em casa. Permitam, assim, a convivência familiar sem o consumo desses meios.
- Não instalem computador e televisão no quarto da criança. Estipulem regras de quando e onde o telefone celular pode ser usado.
- Caso se sintam inseguros, o intercâmbio com outros pais pode ajudar. Pais e mães também encontram apoio e ajuda nos centros de aconselhamento.