

## Lista de controle: internet e seus riscos

Sinais, aos quais os pais devem ficar atentos:

- O computador, o console de jogos é utilizado diariamente, por quatro horas ou mais.
- O seu filho/a quase não se encontra mais (ou nem mais) com os amigos.
- Seu filho/a não tem mais interesse nenhum por outras actividades ou passatempos.
- O aproveitamento na escola ou na aprendizagem profissional piora cada vez mais.
- Seu filho/a deixa de cuidar da higiene pessoal e não tem mais apetite. Também se sente frequentemente cansado durante o dia.
- Seu filho reage de forma agressiva e deprimida, quando não pode usar o computador.

## Regras de segurança para proteger-se de ataques e molestamento

- Não divulgar dados pessoais (nome, endereço, número de telefone etc.)
- Não marcar encontros com amigas desconhecidas provenientes da internet.
- Não abrir dados ou mensagens de e-mail enviadas por desconhecidos.
- Não enviar fotos pessoais a desconhecidos na internet.
- Nas plataformas de internet, do tipo Facebook, só permitir o acesso às fotos a pessoas conhecidas e amigos.
- Procurar aconselhamento, caso se sinta inseguro.

## Regras para a segurança técnica

- Não acessar qualquer ligação (link) através do clique, e não seleccionar "OK" / "ENTRA" apressadamente.
- Não copiar programas desconhecidos da internet para o próprio computador.
- Procurar aconselhamento, caso se sinta inseguro.

Tradução: Flavia Reginato / Luisa Meier

## Informação e aconselhamento

### Folhetos informativos

"Surfar, chatten e jogar... Conversando com os filhos sobre o uso da internet". Folheto informativo detalhado, em alemão. Publicado pela "Sucht Schweiz". Acessível via internet, grátis:

[www.suchtschweiz.ch/DocUpload/Surfen\\_gamen\\_chatten\\_jugendlichen\\_sprechen.pdf](http://www.suchtschweiz.ch/DocUpload/Surfen_gamen_chatten_jugendlichen_sprechen.pdf)

### Centros de aconselhamento

Caso tenham problemas em estabelecer e fazer cumprir as regras: procure o Centro de Aconselhamento para o Juventude ou o Centro de Aconselhamento para a Família na sua região. Endereços acessíveis através de: [www.jugendberatung.me](http://www.jugendberatung.me) ou [www.lotse.zh.ch/service/detail/500012](http://www.lotse.zh.ch/service/detail/500012)

Ou entre em contacto por telefone com o número de emergência para pais: 044 261 88 66

Caso tenham a impressão de que o seu filho/a usa a internet de forma exagerada e, com isso, desenvolve uma dependência: entrem em contacto por telefone com o Centro Especializado na Prevenção de Vícios da sua região: Endereços acessíveis através de: [www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen) ou pelo telefone: 044 634 49 99

Centro para vícios de jogos e outros vícios de comportamento em Zurique: [www.spielsucht-zh.ch](http://www.spielsucht-zh.ch) ou Tel. 044 360 41 18.

### Links na internet

[www.internet-abc.de/eltern](http://www.internet-abc.de/eltern)

Ajuda para a utilização da internet (em alemão)

[www.usk.de](http://www.usk.de) Informações sobre o limite de idade para jogos de computador (em alemão)

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

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

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) Informações sobre educação sobre a mídia (em alemão/turco)

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch) Informações sobre a protecção contra o molestamento e vírus (em alemão, francês e italiano).

[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch) Informações para a segurança contra molestamento (em alemão)

### Pedidos

Para solicitar mais exemplares deste folheto:

[www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen)

→ Informationsmaterial → Familie ou pelo telefone: 044 634 49 99. Pedidos dentro do cantão de Zurique são gratuitos.

2. Auflage, Juli 2012



# Internet: apoiar as crianças e os jovens

## Dicas para os pais de filhos entre 11 e 16 anos de idade

Portugiesisch

Die Stellen für Suchtprävention  
im  Kanton Zürich

**A internet faz parte do dia-a-dia das crianças e jovens. Por meio do computador, do video game ou dos aparelhos portáteis, tais como celulares ou iPods, eles utilizam várias aplicações online. A internet oferece muitas oportunidades. Mas ela também apresenta perigos; principalmente porque ela pode causar dependência.**

### Oportunidades/vantagens da internet

- A internet facilita o acesso ao conhecimento e serve como preparação para a vida profissional.
- Ela cria novas formas de comunicação e intercâmbio com outras pessoas.
- Ela oferece histórias interessantes e uma visão de outros mundos.
- Ela ajuda a passar o tempo, e também serve para descontrair.

### Perigos/desvantagens da internet

- O tempo voa quando se está na internet, e podemos perdê-lo de vista. Quando há um uso intensivo dela, diminui-se a frequência dos contactos no mundo real. Os jogos e conversas online ("chatten") podem causar dependência.
- Certos conteúdos da internet são problemáticos, como cenas de violência ou de pornografia. Elas podem sobrecarregar e assustar as crianças e os jovens.
- O aproveitamento escolar pode diminuir, caso o uso da internet seja exagerado.
- Uma vez publicado, é quase impossível apagar algo divulgado na internet, como fotos, endereços ou números de telefone.
- Existe o risco de se carregar vírus electrónicos, que podem danificar o computador.
- As redes sociais podem ser utilizadas indevidamente, com o intuito de molestar as crianças e comprometê-las de forma inadequada (Cybermobbing).
- Pessoas desconhecidas utilizam-se da anonimidade na internet, e aproveitam-se da curiosidade das crianças e dos jovens, fazendo com que elas entreguem informações pessoais, ou as molestem. Tornam-se muito perigoso, quando desconhecidos marcam um encontro com o seu filho/a no mundo real.

### É importante acompanhar os filhos

Como na internet há perigos, os pais também devem informar-se sobre o seu uso, demonstrar interesse, fazer perguntas, acompanhar os filhos e estipular regras. Não é necessário entender todos os detalhes técnicos, para poder acompanhar os filhos. Mas é preciso que os pais digam aos filhos, o que acham correcto ou incorrecto. Como pais, esclareçam também os motivos. Por exemplo, por que não aprovam os jogos que contêm violência, ou por que não querem que a vossa filha mostre na internet fotos dela onde apareça com trajes de praia.

### O que as crianças e os jovens fazem na internet

As meninas usam a internet principalmente para conversas online (chatten), ou seja, para se comunicarem com outras pessoas. Os meninos usam-na, em maior parte, para jogos online ou 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.

### Termos importantes da internet

Internet	Computadores e redes interligados. Possibilita a comunicação e a troca de dados.
Online	Estar activamente conectado com a internet
Chatten (bater papo) Chat (conversa online) Chatroom Fórum da internet (grupos de discussão online)	Literalmente: bater papo, conversar. Nos „chatrooms“ (salas de bate-papo), ou nos fóruns de internet (por exemplo, Facebook), pode-se conversar por escrito com outros usuários da internet, trocar fotos e outras coisas. É possível esconder a sua própria identidade (anonimidade).
Cybermobbing (ataques no ciberespaço)	Molestamento anónimo e ofensa através da mídia electrónica, como por exemplo, divulgar calúnias ou fotos íntimas no Facebook. É causado, na maioria das vezes, por conhecidos.
Gamen (jogar)	Jogar no computador, com o console de jogos, na internet
Surfar / navegar	Visitar diferentes páginas na internet, mudando de uma para a outra. Ao surfar, é-se guiado frequentemente por ligações (links).
Ligações (Link)	Indicação para outras páginas de internet ou documentos, que podem ser acessados através de um clique com o rato (mouse).
Download (baixar)	Transferir dados da internet para o seu computador

### O que os pais podem fazer

- Informem-se. Confrontem-se com as mídias electrónicas e com o vosso próprio consumo destas mídias.
- Descubram a internet em conjunto com o seu filho/a. Conversem com ele/a sobre o que faz na internet. Deixem que ele/a explique quais os jogos que utiliza.
- Esclareçam o seu filho/a sobre os perigos possíveis na internet (amizades prejudiciais no chat, transmissão de vírus electrónicos, etc.)
- Estipulem regras com o seu filho/a, para que ele/a saiba quantas vezes, e durante quanto tempo, ele/a pode utilizar as diferentes mídias electrónicas. Prestem atenção para que seja cumprido o que ficou combinado.
- Motivem o seu filho/a a dedicar tempo suficiente para praticar outras actividades, e para conviver com os amigos.
- Cuidem para que o seu filho/a escolha jogos e filmes adequados à sua idade.
- Caso se sintam inseguros, conversem com outros pais, pois isto pode ajudar. Os centros de aconselhamento também oferecem apoio e informação.
- Esclareçam o seu filho/a sobre as actividades passíveis de punição (delitos) na internet. Principalmente os ataques cibernéticos (cybermobbing), e a transmissão de dados extremos para o próprio computador, são delitos passíveis de punição.