



**YOUTH
AND
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM
FOR THE PROMOTION
OF MEDIA SKILLS



**Para pais
de
jovens**

**Recomendações
para lidar com os
médias digitais**

www.youthandmedia.ch



É BOM SABER

Os média digitais são omnipresentes no mundo de hoje, especialmente para os jovens. Estes cresceram com smartphones e a Internet e utilizam as suas possibilidades de forma natural. Apesar disso, é importante que sejam acompanhados pelos pais e outras pessoas de referência durante a sua utilização dos média.

O diálogo sobre os conteúdos, mas também sobre os riscos associados ao uso da Internet deve ocupar um lugar de destaque – com o objetivo de os jovens utilizarem os média digitais de forma responsável e segura. Devem estar em posição de criticar informações, mas também o seu próprio comportamento.

Com as nossas recomendações, pretendemos incentivá-lo a abordar de forma positiva e criativa a questão da utilização de média, a permanecer em diálogo com os jovens, a levar a sério as suas experiências e impressões e a definir de forma consciente a utilização dos média digitais.





RECOMENDAÇÕES

CONCEDA MAIS INDEPENDÊNCIA PASSO A PASSO.

No caso de jovens que demonstram uma utilização responsável dos média digitais, pode reduzir gradualmente o acompanhamento no mundo digital. No entanto, permaneça interessado e disponível para dialogar.

TENHA ATENÇÃO À ORGANIZAÇÃO EQUILIBRADA DOS TEMPOS LIVRES.

Os jovens não devem ocupar-se apenas com os média digitais, mas também com outras atividades de tempos livres – por exemplo, movimentarem-se no exterior, praticar desporto ou encontrarem-se com pessoas da mesma idade. O tédio não deve ser imediatamente colmatado com os ecrãs. Fale sobre a exposição prolongada desnecessária. A utilização de ecrãs antes de ir para a cama dificulta o adormecer.

DEFINA EM CONJUNTO PERÍODOS SEM ECRÃS.

Para os jovens, são mais adequados os períodos sem ecrãs do que a fixação de períodos de média. Façam acordos claros em conjunto e assegure que estes são cumpridos. As consequências para o incumprimento têm de ser conhecidas desde o início.

TENHA ATENÇÃO AO SEU PAPEL ENQUANTO MODELO COMPORTAMENTAL.

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

CUIDADO COM DADOS PESSOAIS E CONHECIMENTOS ONLINE.

Fale com os jovens sobre o facto de a partilha de dados pessoais e imagens de si mesmos e de terceiros poder representar um problema. Os primeiros encontros com conhecimentos travados online devem ocorrer apenas em locais públicos e movimentados. Além disso, recomenda-se que uma pessoa de referência seja informada sobre o encontro planeado.

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.

FALE SOBRE CENAS DE VIOLÊNCIA E PORNOGRAFIA.

A violência extrema e as apresentações pornográficas com crianças são ilegais. Imagens eróticas que os menores de idade fazem de si mesmos e que partilham com terceiros (Sexting) são considerados conteúdos pornográficos. Tornar pornografia de qualquer tipo acessível a crianças com idade inferior a 16 anos é igualmente punível por lei.

AS REGRAS PARA A UTILIZAÇÃO RESPEITOSA SÃO VÁLIDAS TAMBÉM ONLINE.

Incentive os jovens a comportarem-se de forma respeitadora no envio de comentários ou mensagens. Se alguém se sentir atacado online, deve ser levado a sério. Em caso de cyberbullying, discursos de ódio e discriminação pode ser necessário requisitar ajuda junto de técnicos.

INCENTIVE O PENSAMENTO CRÍTICO.

Fale sobre o tema das notícias falsas ("Fake News") e como estas podem ser identificadas. Discuta como a publicidade funciona, recorrendo ao exemplo da promoção de produtos ou de ofertas In-Game.

OBSERVE A CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA.

Observe a classificação etária em filmes (FSK, etc.) e jogos (PEGI, USK, etc.).

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

Este folheto destina-se a pais, pessoas de referência e cuidadores de jovens entre os 12 e os 18 anos. **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 crianças em idade escolar (6 aos 13 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



Publicado por

Jovens e Media

Plataforma Nacional para Promoção de Competências de Média

Departamento Federal para Segurança Social

e

ZHAW 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

Número de encomenda: 06.20 3000 318.863.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