



Cofinanciado pela  
União Europeia



ENVOLVER PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Informações de jogos online seguros para os pais

Um Workshop



Escola Profissional de Cortegaça  
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

# Índice

- Introdução ao Workshop
- O que esperar
- Entendendo o porquê das crianças jogarem
- Construindo uma identidade virtual
- Iniciar a conversa
- Sinais de potencial perturbação do jogo
- Assédio Online/Cyberbullying
- Acordo Familiar
- Experiências Pessoais
- Considerações Finais .....
- Recursos úteis
- Feedback do Workshop



# Introdução

Os jogos são amados e apreciados por crianças e adultos de todo o mundo, com cerca de 38 milhões de pessoas a jogar, incluindo 81% das crianças dos 11 aos 14 anos e 69% das crianças dos 6 aos 10 anos.

No entanto, embora possa ser uma forma de as crianças socializarem, aprenderem novas competências, fazerem parte de uma equipa e relaxarem, também acarreta riscos.

O objetivo deste WORKSHOP é oferecer uma compreensão dos jogos, oferecer apoio, conselhos e fornecer recursos disponíveis para os pais dos jogadores se conectarem, compartilharem experiências e apoiarem-se uns aos outros....  
com segurança.

# O que esperar

Isto é o que os pais podem esperar do Workshop.

- Compreender as razões pelas quais as crianças são atraídas para o jogo.
- Ajudar os pais a compreender o interesse dos seus filhos nos jogos, ao mesmo tempo que fornecem informações essenciais para garantir a segurança dos seus filhos.
- Proteger o seu filho/filha, reconhecendo potenciais riscos, promovendo conversas abertas e implementando medidas e controlos de segurança.

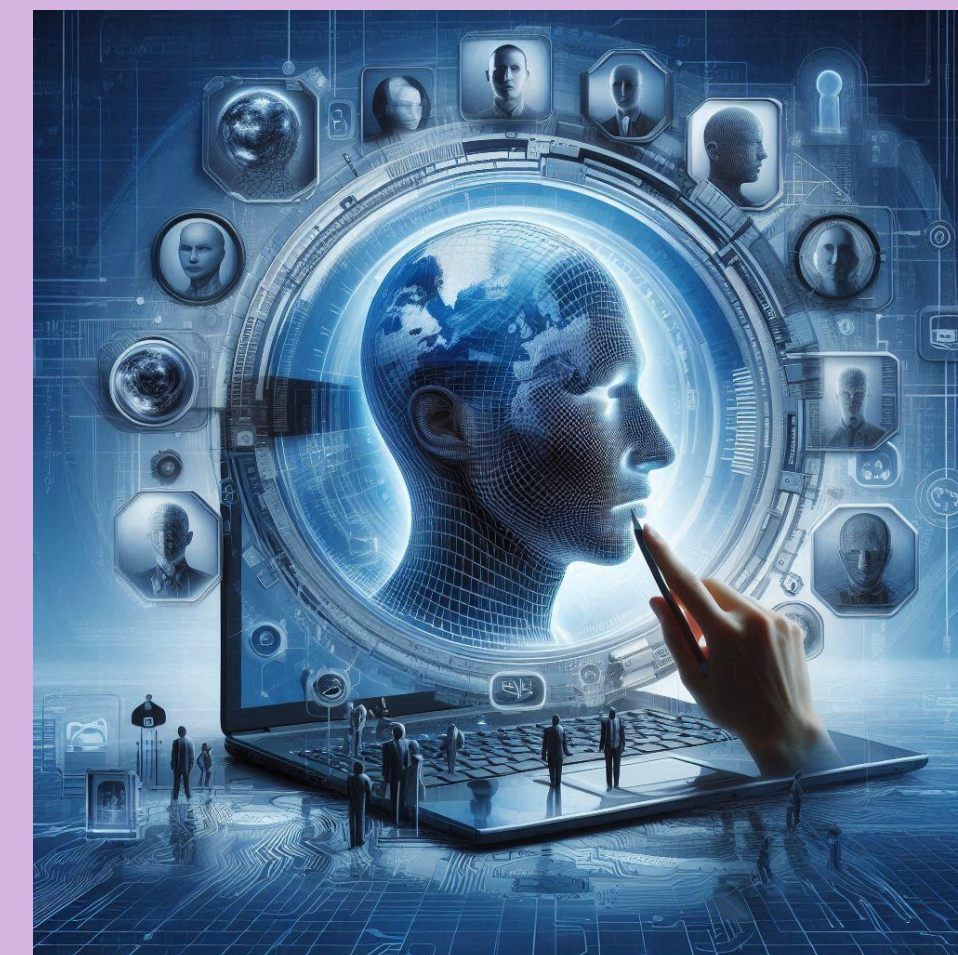
# Entendendo o porquê das crianças jogarem

- **Escapismo** – não está apenas a escapar do que o rodeia, mas de si mesmo também. Em filmes e livros, começamos a ver outro mundo, em videojogos começamos a ser.
- **Exploração** – Muitas vezes pode parecer que não temos muito controlo sobre a nossa vida, mas com os jogos podemos sentir esse controlo. Escolhemos os jogos que jogamos e a forma como nos envolvemos neles, dando aos jovens uma sensação de autonomia.
- **Assumir riscos** – Os jovens são mais propensos a correr riscos do que os adultos e, nos jogos, se morrer, basta pressionar reiniciar e tentar novamente. Na verdade, não afeta tanto a sua vida física como, por exemplo, a reprovação num teste da escola.
- **Uma oportunidade para criar** – A oportunidade de criar novos mundos e ter controlo sobre eles pode ser muito atraente em jogos como o *Minecraft*, por exemplo. Não consegue fazer isso no mundo físico e, certamente, não na mesma escala.
- **Socializar** – Ao jogar online, para além de construir sobre as amizades existentes, também começa a estabelecer novas. Com os fóruns online, transmissões ao vivo e canais de Esports, acaba por fazer parte de uma cultura e de uma comunidade que é maior do que você mesmo ou qualquer jogo.
- **Stress Buster** – De vez em quando, todos nós precisamos fazer uma pausa na vida diária. A forma como escolhemos fazer isso é que pode diferir. Jogar pode ser uma maneira de escapar dessas pressões do dia a dia, mas se faz com que não lide com as coisas com as quais precisa lidar, isso pode ser um problema.

# Construindo uma identidade virtual

## O que é uma Identidade Virtual

- A identidade digital ou virtual refere-se à forma como os indivíduos se apresentam e são percebidos em ambientes online. É essencialmente o "eu digital" de um indivíduo, moldado pelas informações que partilha, pelas interações que tem e pelo conteúdo que cria na internet. Esta identidade pode ser conscientemente trabalhada ou moldada naturalmente ao longo do tempo através de várias interações digitais.
- A identidade digital pode variar muito da identidade do "mundo real" de uma pessoa, intencionalmente ou inconscientemente. Também pode influenciar a autopercepção, as interações sociais e, em alguns casos, as oportunidades pessoais e profissionais.
- Equilibrar autenticidade com privacidade e segurança tornou-se uma consideração fundamental na gestão eficaz de identidades digitais.



# Construindo uma identidade virtual

## Aspetos-chave de uma identidade virtual

1. **Informações pessoais:** Inclui detalhes como seu nome, idade, localização, fotos de perfil e quaisquer outros dados pessoais que partilha em redes sociais, websites ou formulários online.
2. **Perfis nas redes sociais:** a sua presença online em plataformas como o Instagram, Twitter e Facebook contribui para a sua identidade digital. Essas plataformas geralmente capturam diferentes facetas da sua identidade (por exemplo, Instagram para a sua vida pessoal).
3. **Dados comportamentais:** Os comportamentos online, como os tipos de conteúdo que gosta, partilha, comenta ou compra, também contribuem para a sua identidade virtual. Os algoritmos podem usar essas informações para criar o seu "perfil" digital, geralmente usado para anúncios segmentados ou recomendações.
4. **Persona Digital e Avatares:** Em espaços virtuais, como plataformas de jogos ou realidade virtual, pode criar avatares ou pseudónimos, que refletem uma versão alternativa ou exagerada de si mesmo.
5. **Configurações de privacidade e segurança:** A maneira como configura o controlo de privacidade e gere os seus dados também define parte da sua identidade digital, refletindo o quanto do seu eu real está disposto a partilhar online.
6. **Reputação e pegada digital:** Ao longo do tempo, o efeito cumulativo das suas ações, interações e conteúdo partilhado forma uma pegada digital. Esta pegada afeta a forma como os outros veem a sua identidade digital e pode ter implicações duradouras.

*Construir uma identidade digital ou virtual, distinguindo-a da sua identidade real, envolve várias etapas. O panfleto/folheto sugere algumas estratégias-chave - Um Guia de Discussão para Pais: Identificação Virtual*

# Construindo uma identidade virtual

## Questionário sobre Identidade Virtual

Aqui está um questionário desenhado para explorar percepções, experiências e práticas em torno da identidade digital ou virtual.

Abrange vários aspetos, como a expressão pessoal, a privacidade, a autenticidade e a pegada digital.

Instruções:

- Por favor, responda às perguntas honestamente.
- Devolva o questionário após o preenchimento.
- Após uma rápida análise, discutiremos em grupo, as questões que mais afetam todos.

As suas respostas ajudarão a entender melhor as perspetivas sobre identidade digital e virtual.



# Iniciar uma conversa

Como pai, pode estar preocupado com os jogos que o seu filho joga, com quem ele está a jogar ou por quanto tempo joga. Mas como é que começa a conversa e como sabe se está a sofrer algum tipo de consequência?

**Hora certa, lugar certo** – Comece a conversa enquanto faz uma atividade e evite particularizar para criar um ambiente onde ele se sinta confortável para vir até si.

**Concentre-se no comportamento** – Deixe claro que o problema é o comportamento e não o seu filho.

**Explicar** – Ajude-o a compreender o impacto das suas ações. Por exemplo, o impacto que as mudanças de humor quando sai de jogar têm sobre os outros.

**Seja curioso e empático** – Não julgue, concentre-se em ouvir e tentar compreender as coisas a partir da perspetiva do seu filho. Tranquilize-o, explicando que quer ajudá-lo a gerir a situação.

**Envolva-se** – Descubra quais os jogos que o seu filho gosta e certifique-se de que são adequados à idade. Brinque com o seu filho e mantenha a tecnologia em espaços familiares partilhados em vez dos quartos.

**Mantenha-se seguro** – Seja claro sobre que informações são ou não apropriadas para partilhar, especialmente dados pessoais. Partilhe como definir configurações de privacidade e como bloquear ou relatar um problema.

**Questões financeiras** – Discuta os custos dos jogos, as compras durante o jogo e estabeleça limites de gastos.

**Estabeleça limites** – Cheguem a um acordo sobre quanto tempo é apropriado para jogar em cada sessão e quantas sessões por dia. Configure essas restrições nas configurações parentais com o seu filho.

<https://parents.ygam.org/gaming-advice/chatting-to-your-child/>



# Sinais de potencial perturbação do jogo

Esta lista não é exaustiva, mas fornece algumas indicações gerais. Lembre-se de que podem existir outras razões pelas quais o seu filho está a ter estes comportamentos específicos. É sempre bom ter conversas abertas e honestas com o seu filho.

## Sinais emocionais

- Preocupação exagerada com jogos
- Minimiza a quantidade de tempo que passa a jogar
- Não consegue definir limites de tempo de jogo
- Evita familiares e/ou amigos
- É excessivamente defensivo

## Sinais físicos

- Dores de cabeça ou enxaquecas
- Negligenciar a higiene
- Fadiga extrema
- Síndrome do Túnel Cárpico



# Assédio Online/Cyberbullying

Os pais desempenham um papel importante na orientação dos jovens para que reconheçam e respondam ao assédio online.

## 1. Tenha conversas abertas sobre a vida online

- Incentive uma comunicação aberta e honesta com o seu filho/filha relativamente ao bullying online. Deixe-os saber que eles podem vir até você, se eles experimentarem ou testemunharem algo online que os preocupe ou perturbe, incluindo bullying online. Crie um espaço seguro e sem julgamentos onde se sintam à vontade para partilhar as suas preocupações.

## 2. Ajude-os a identificar o bullying online

- Uma vez que os jovens nem sempre estão cientes de como as suas atividades podem não ser seguras online, é crucial que os pais comecem a ensinar os jovens a identificar sinais de assédio online.
- Os pais devem perguntar-lhes como se sentiriam se recebessem mensagens más, divulgassem coisas que não são verdadeiras ou passassem pela experiência de alguém partilhar conteúdo embaraçoso ou indelicado sobre eles na Internet.

## 3. Capacite-os a procurar ajuda

- Os pais devem ajudar o seu filho/filha a reconhecer os sinais de alerta do cyberbullying. Estes podem incluir mudanças súbitas de humor ou de comportamento, relutância em usar aparelhos eletrónicos, abandono de atividades sociais ou uma queda no desempenho académico.

## 4. Incentive a empatia e a bondade

- Ensine ao seu filho/filha a importância da empatia e da bondade online. Incentive-os a tratar os outros com respeito e compaixão e a manifestarem-se contra o bullying online quando presenciarem.

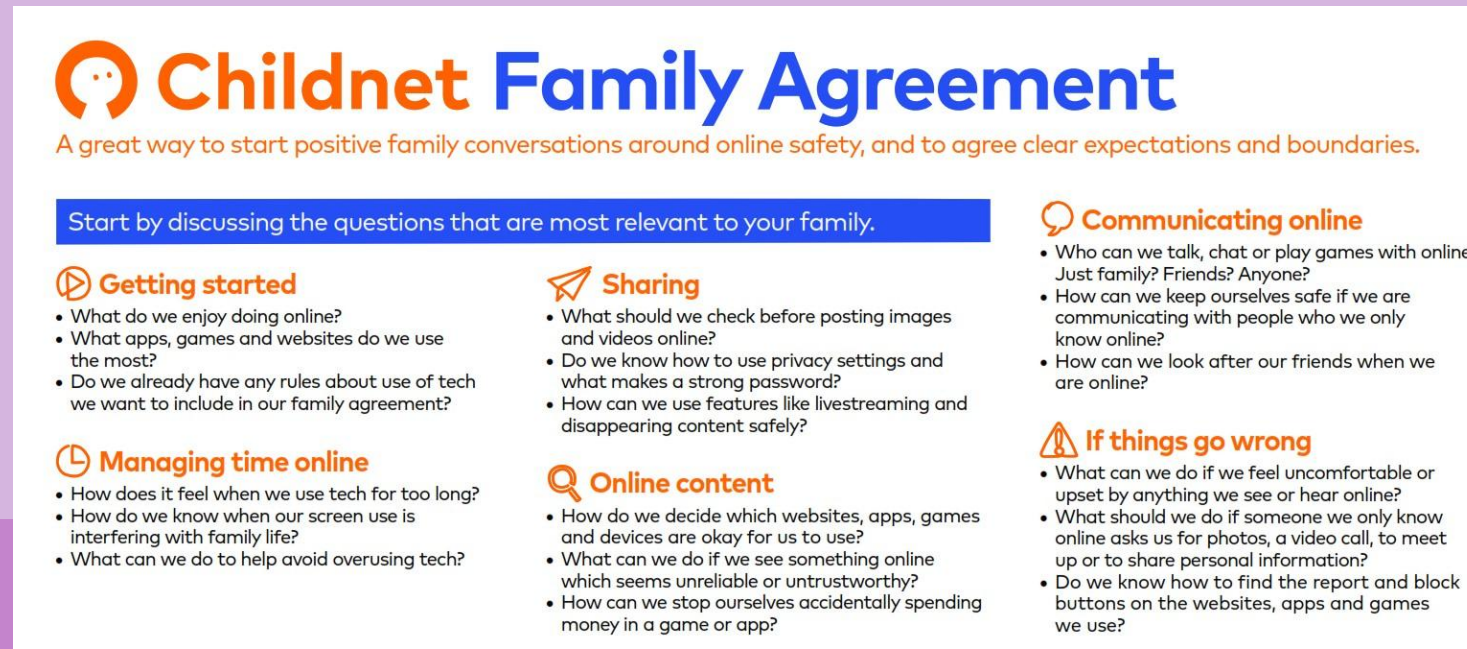


# Acordo Familiar

O **Acordo Familiar da Childnet** é uma ferramenta prática que os pais podem utilizar para facilitar a comunicação sobre o assédio online e manterem-se seguros online. Esta é uma excelente ferramenta para explorar como toda a sua unidade pode trabalhar em conjunto para criar uma experiência online segura através da resiliência digital e gentileza.

Ao pensar um pouco antes de se envolver em qualquer atividade online, o seu filho/a sua filha pode fazer escolhas mais inteligentes e ajudá-los a criar um espaço digital mais seguro e responsável. Proporcionar um espaço de discussão aberta entre os pais e o seu filho/a sua filha pode ajudar a fornecer orientação e um caminho para quaisquer preocupações apresentadas pelo/a jovem.


<https://www.childnet.com/resources/family-agreement/>



**Childnet Family Agreement**  
A great way to start positive family conversations around online safety, and to agree clear expectations and boundaries.

Start by discussing the questions that are most relevant to your family.

- Getting started**
  - What do we enjoy doing online?
  - What apps, games and websites do we use the most?
  - Do we already have any rules about use of tech we want to include in our family agreement?
- Managing time online**
  - How does it feel when we use tech for too long?
  - How do we know when our screen use is interfering with family life?
  - What can we do to help avoid overusing tech?
- Sharing**
  - What should we check before posting images and videos online?
  - Do we know how to use privacy settings and what makes a strong password?
  - How can we use features like livestreaming and disappearing content safely?
- Online content**
  - How do we decide which websites, apps, games and devices are okay for us to use?
  - What can we do if we see something online which seems unreliable or untrustworthy?
  - How can we stop ourselves accidentally spending money in a game or app?
- Communicating online**
  - Who can we talk, chat or play games with online? Just family? Friends? Anyone?
  - How can we keep ourselves safe if we are communicating with people who we only know online?
  - How can we look after our friends when we are online?
- If things go wrong**
  - What can we do if we feel uncomfortable or upset by anything we see or hear online?
  - What should we do if someone we only know online asks us for photos, a video call, to meet up or to share personal information?
  - Do we know how to find the report and block buttons on the websites, apps and games we use?



Cofinanciado pela União Europeia

**GAMING DISORDERS**

Atividade

**Guia de Discussão sobre Uso Digital em Família/ Acordo Familiar**

low-tec EPROFow spel blue beehive AUXILIUM CITIZENS IN POWER 4Civility IN DEPCIS

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência Europeia de Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

# Experiências Pessoais

Pedimos a 3 pais, para cada um/uma fazer uma breve apresentação sobre as suas experiências pessoais ao lidar com problemas de jogo em casa.

**De seguida, discutiremos .....**



# Considerações Finais .....

Os jovens jogadores online enfrentam desafios únicos, incluindo assédio.

No entanto, existem estratégias e ferramentas eficazes para salvaguardar a experiência de jogo e manter uma presença positiva e empoderadora.

Aqueles que sofrem cyberbullying em jogos podem experimentar depressão, isolamento e raiva devido à toxicidade sentida.

As crianças jogam jogos para se divertirem e fazerem amigos, mas muitas experimentam isolamento, uma vez que evitam a interação para minimizar a experiência de assédio durante o jogo.

**É importante que os pais estejam cientes e sejam capazes de abordar a questão do jogo excessivo e do assédio online, uma vez que se tornou perturbadoramente normalizado dentro da comunidade de jogos.**

# Recursos úteis

## **Segurança nos Jogos Online - Conselhos para os Pais**

<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/internet-gaming-tips-for-parents>

Este artigo mergulha na segurança dos jogos online, destacando os riscos e benefícios dos jogos online para os jovens. Também oferece conselhos práticos para os pais garantirem experiências de jogo seguras para os seus filhos.

## **Jogos Online - Jogo *Parenting Generation*- Internet Matters**

<https://www.internetmatters.org/hub/research/parenting-generation-game-report>

Esta investigação centra-se nas perspetivas dos pais sobre a relação dos seus filhos com os jogos online. Ele cobre preocupações sobre vício em jogos, aliciamento on-line e os benefícios de desenvolvimento de jogos para crianças.

## **Segurança Online e Jogos - Saúde dos Adolescentes**

<https://www.teenhealth.org.uk/health-topics/online-safety-gaming-parents>

Este recurso enfatiza a importância de educar os jovens sobre a segurança online e fornece conselhos aos pais sobre como ajudar os seus filhos a navegar no mundo online em segurança.

## **Dependência em videojogos: um guia baseado em evidências para os pais**

<https://parentingscience.com/video-game-addiction>

Este guia examina os sinais de dependência de videojogos e ajuda os pais a compreender quando o comportamento de jogo pode ser patológico. Oferece conselhos baseados em dados concretos sobre a gestão dos hábitos de jogo e a promoção de um estilo de vida equilibrado.

## **Jogos e Saúde Mental: Guia de Apoio para os Pais**

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/gaming>

Este recurso fornece informações sobre como os jogos podem afetar a saúde mental das crianças e oferece conselhos práticos sobre como estabelecer limites saudáveis e apoiar o seu filho a jogar positivamente.

## **Conselhos de jogo para os pais**

<https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/online/gaming>

Este artigo analisa os lados positivos e negativos do jogo e as razões pelas quais o jogo pode ser viciante. Também inclui dicas sobre como falar com o seu filho sobre jogos e gerir o seu tempo de ecrã.

# Feedback do Workshop

## Questionário de Feedback do Workshop

Aqui está um questionário concebido para obter a sua opinião sobre o Workshop.

### Instruções:

- Por favor, responda às perguntas honestamente.
- Entreguem-me o questionário de volta.
- As suas respostas ajudar-nos-ão a fazer possíveis melhorias em futuros Workshops.





# Muito Obrigado.



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.





# JOGOS ONLINE SEGUROS – UM WORKSHOP PARA PAIS

[Data]  
[Horário] [Duração]  
[Local]

## O que esperar

- ✚ Compreender os desafios enfrentados pelos jogadores
- ✚ Compreender a diferença entre um passatempo e uma dependência
- ✚ Explorar o impacto do assédio online
- ✚ Aprender as melhores práticas para criar ambientes de jogo mais seguros
- ✚ Capacitar os jogadores com ferramentas e recursos
- ✚ Sessões Interativas e Experienciais

**Faça a diferença na comunidade de jogos.  
Junte-se a nós e ajude a criar um espaço mais seguro e inclusivo para todos!**

Para se registar, contacte [\[Inserir informações de contacto\]](#)



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING  
DISORDERS**

## Um Guia de Discussão para Pais: Identificação Virtual

É importante que o seu filho/filha construa uma identidade digital ou virtual que seja distinta da sua identidade real.

**Deve discutir este assunto com o seu filho/a sua filha.**

### 1. Defina o seu propósito e o seu público

- **Objetivo:** determinar por que eles precisam de uma identidade digital. É para marca pessoal ou interação social?
- **Público:** identifique quem eles querem alcançar. Isso guiará o tom e o conteúdo de sua presença digital.

### 2. Escolha as plataformas de forma sensata

- **Pessoal:** Plataformas como Instagram ou Facebook são adequadas para conexões pessoais. Pode querer discutir este assunto com o seu filho.

### 3. Crie uma marca consistente

- **Nome de utilizador:** use um nome de utilizador consistente em todas as plataformas para facilitar a localização das pessoas.
- **Imagem de perfil:** Eles devem escolher **MUITO CUIDADOSAMENTE** uma foto apropriada para sua plataforma pessoal.

### 4. Conta Pessoal

- **Contas pessoais:** partilhe interesses pessoais, passatempos e atividades sociais.
- **Configurações de privacidade:** use as configurações de privacidade para controlar quem vê o seu conteúdo pessoal.

### 5. Envolver-se e interaja

- Interaja com amigos e familiares, participe em grupos baseados nos seus interesses e partilhe atualizações pessoais.

### 6. Monitorize e faça a gestão da sua pegada digital

- **Atualizações regulares:** Devem manter os perfis atualizados com informações atualizadas.
- **Faça uma pesquisa sobre si mesmo:** devem pesquisar regularmente o nome deles para ver que informações estão disponíveis publicamente sobre eles.
- **Limpeza:** eles devem remover ou atualizar conteúdos desatualizados ou irrelevantes.

### 7. Use endereços de e-mail diferentes

- Devem utilizar endereços de e-mail separados para contas pessoais e assinaturas.

### 8. Esteja atento à segurança

- **Palavras-Passe fortes:** devem utilizar palavras-passe fortes e exclusivas para contas diferentes.
- **Autenticação de dois fatores:** incentive a ativação de autenticação de dois fatores para maior segurança.



## 9. Mantenha-se autêntico

- Incentive a partilha de momentos e pensamentos reais, mas esteja atento às partilhas em excesso!



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING**  
**DISORDERS**

# Identificação Virtual – Questionário aos Pais

Aqui está um questionário projetado para explorar percepções, experiências e práticas em torno da identidade digital ou virtual. Abrange vários aspectos, como a expressão pessoal, a privacidade, a autenticidade e a pegada digital.

*Instruções, Por favor, responda às seguintes perguntas. As suas respostas ajudar-nos-ão a compreender melhor as perspetivas sobre a identidade digital e virtual.*

### **Secção 1: Informações gerais**

1. O seu nome:
2. Idade(s) dos seus filhos:
3. Com que frequência utilizam as redes sociais ou as plataformas digitais?  
 Diariamente  
 Semanal  
 Mensal  
 Raramente  
 Nunca ou não tenho certeza

### **Secção 2: Noções básicas sobre identidade digital**

1. Como descreveria a "identidade digital" do seu filho? (por exemplo, como eles se apresentam online, se isso se alinha com a sua personalidade da vida real)

- 
1. Até que ponto sente que a sua identidade digital reflete a sua personalidade da vida real?  
 Completamente  
 Em grande parte  
 Um pouco  
 O mínimo  
 De forma alguma – Não sei
  2. Eles gerem várias identidades digitais ou personas em diferentes plataformas (por exemplo, TikTok, Instagram)?  
 Sim  
 Não  
 Às vezes - não sei
  3. Como é que eles costumam escolher o conteúdo que compartilham ou publicam online?  
 Com base nos seus interesses  
 Para o envolvimento do público  
 Para criar uma impressão específica  
 Outros: \_\_\_\_\_ Do não sei

### Secção 3: Privacidade e Controlo

1. Quanto preocupado está com a privacidade das informações pessoais do seu filho online?  
 Muito preocupado  
 Um pouco preocupado  
 Neutro  
 Não muito preocupado  
 Nada preocupado
2. Com que frequência você revê ou ajuda a ajustar as configurações de privacidade nas redes sociais ou plataformas digitais?  
 Regularmente  
 Ocasionalmente  
 Raramente  
 Nunca
3. Alguma vez sentiu que a sua identidade digital ou conteúdo foi utilizado indevidamente ou deturpado?  
 Sim  
 Não  
 Não tenho certeza

### Secção 4: Autenticidade e expressão

1. Até que ponto sente que o seu filho é pressionado a melhorar a sua identidade digital (por exemplo, através de filtros, publicação seletiva)?  
 De forma muito elevada  
 Elevada  
 Moderada  
 Baixa  
 De nenhuma forma
2. Sente que o seu filho se está mais à vontade para expressar certos aspetos de si mesmo online do que na vida real?  
 Sim  
 Não  
 Às vezes
3. Na sua opinião, manter uma identidade digital tem impacto na autoestima ou na saúde mental?  
 Positivamente  
 Negativamente  
 Ambos  
 Sem impacto



### Secção 5: Pegada digital e considerações futuras

1. Com que frequência pensa no impacto a longo prazo da identidade digital do seu filho (por exemplo, pegada digital)?
  - Muitas vezes
  - Às vezes
  - Raramente
  - Nunca
  
2. Você consideraria usar uma ferramenta ou aplicação online para monitorizar e gerir a identidade digital do seu filho?
  - Sim
  - Não
  - Talvez

### Secção 6: Perguntas abertas

1. Refira uma experiência positiva que o seu filho teve com a sua identidade digital?

---

1. Refira um desafio que enfrentou na gestão da identidade digital do seu filho?

---

2. Como gostaria que o seu filho fosse percebido online?

---



Jogos Online Seguros – Um Workshop para Pais

# Feedback do Workshop



Este questionário foi concebido para obter a sua opinião sobre o Workshop.

**Instruções:** (i) Por favor, responda às perguntas honestamente (ii) Devolva o questionário (iii) As suas respostas ajudar-nos-ão a realizar melhorias em futuros Workshops.

Nome \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

### **1. Satisfação Geral**

Como classificaria a sua satisfação geral com o workshop?

- Muito satisfeito
- Satisfeito
- Neutro
- Insatisfeito
- Muito insatisfeito

### **2. Conteúdo e relevância**

O conteúdo do workshop foi relevante para as minhas necessidades e interesses.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

### **3. Conteúdo e forma da apresentação**

As apresentações foram claras e bem organizadas.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

### **4. Eficácia do orador**

Os oradores foram conhecedores e envolventes.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro

- Discordo
- Discordo totalmente

### 5. Sessões Interativas

As sessões interativas (discussões em grupo, perguntas e respostas) foram valiosas.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

### 6. Logística e Organização

O workshop foi bem organizado e decorreu sem problemas.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

### 7. Instalações e Local

As instalações e o local eram adequados para a oficina/workshop.

- Concordo plenamente
- Concordo
- Neutro
- Discordo
- Discordo totalmente

### 8. Experiência global

Recomendaria este workshop a outros?

- Sim
- Não

### 9. Comentários e Sugestões

O que mais gostou no workshop?

---

O que menos gostou no workshop?

---



Co-funded by  
the European Union



Quaisquer comentários ou sugestões adicionais:

---

**Obrigado pelo seu feedback!**



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING  
DISORDERS**

Atividade

# Guia de Discussão sobre Uso Digital em Família/ Acordo Familiar



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

***Uma ferramenta de apoio para ajudar as famílias a falar sobre tecnologia, estabelecer regras e construir hábitos digitais mais seguros — em conjunto.<sup>1</sup>***

Comece por escolher as perguntas que mais importam para a sua família. Não há necessidade de rever tudo de uma vez — basta iniciar a conversa e concordar sobre o que funciona melhor.

---

**Primeiros passos**

- O que mais gostamos quando usamos a internet ou os nossos dispositivos?
- Que plataformas, jogos ou ferramentas usamos com frequência?
- Já seguimos alguma regra digital que queremos manter?

---

**Equilibrando o nosso tempo**

- Como é que nos sentimos depois de passar muito tempo em frente ao ecrã?
- Quais são os sinais de que o uso do dispositivo está a afetar o sono, a escola ou o tempo em família?
- O que podemos fazer para evitar o uso excessivo de ecrãs ou perder a noção do tempo?

---

**Publicações e Partilhas**

- Sobre o que devemos refletir antes de publicar uma foto ou um vídeo online?
- Como podemos garantir que as nossas contas são privadas e seguras?
- O que devemos saber antes de usar transmissões ao vivo ou publicações temporárias?

---

**Escolher o conteúdo com sabedoria**

- Como decidir que aplicações (apps), jogos ou websites podem ser usados?
  - O que podemos fazer se virmos algo online que pareça suspeito ou perturbador?
- 

<sup>1</sup> Este guia é inspirado no Acordo de Família criado pela Childnet International ( © 2022 Childnet International [www.childnet.com](http://www.childnet.com) | Registered UK Charity: 1080173 V09.22), adaptado para uso em projetos educacionais que promovem o bem-estar e a segurança digital para famílias e jovens.

- 
- Como podemos evitar gastar dinheiro acidentalmente enquanto jogamos ou usamos aplicações (apps)?

---

### **Falar e Brincar com os Outros**

- Com quem é correto falar online? Amigos? Colegas de turma? Estranhos?
- Como nos mantemos seguros quando comunicamos com alguém que não conhecemos na vida real?
- O que podemos fazer se um amigo estiver a passar por um momento difícil online?

---

### **Quando as coisas correm mal**

- A quem podemos recorrer se algo online nos deixar desconfortáveis ou inseguros?
- O que devemos fazer se alguém pedir informações privadas ou fotos pessoais?
- Sabemos como bloquear ou denunciar alguém nas aplicações ou jogos que utilizamos?

---

### **Rever o nosso acordo**

- Os controlos parentais ou de segurança podem ajudar-nos a manter-nos no caminho certo?
  - O que deve acontecer se alguém esquecer ou quebrar uma regra?
  - Com que frequência devemos verificar se o nosso acordo ainda funciona para nós?
-

## O Nosso Plano de Hábitos Digitais

### Quem está envolvido?

*Vamos listar as pessoas da nossa casa que fazem parte deste acordo e pelo que cada um de nós é responsável quando se trata de uso seguro e respeitoso da tecnologia.*

Membro da família	Pelo que sou responsável (por exemplo, ser gentil online, gerir o tempo de ecrãs)

## Se o plano não for seguido...


*Vamos chegar a um acordo sobre o que deve acontecer se alguém esquecer ou ignorar parte do nosso plano. Não se trata de punição, mas de aprender, falar e voltar ao plano.*

**O que faremos se algo correr mal?**

**Como podemos apoiar-nos mutuamente para seguir o acordo?**

### Manter-se atualizado

Vamos visitar este plano regularmente para verificar se ele ainda funciona para todos.

 **Data acordada:** \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

 **Próximo check-in:** \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

 **Assinado por todos os membros da família:**