



Recomendações

CIBERCOMPORTAMENTOS e RISCO DE CIBERDEPENDÊNCIA

Durante a pandemia, a ligação ao mundo virtual passou a ser ainda mais uma necessidade. Apesar de todas as vantagens e benefícios, os riscos que a sua utilização excessiva acarreta não devem ser ignorados.

Para a prevenção de cibercomportamentos de risco e promoção de comportamentos online saudáveis, sugere-se:

Prevenção de cibercomportamentos de risco

- Aumentar o **conhecimento sobre as vantagens** e funcionamento das TIC, assim como **comportamentos online saudáveis** e de **risco**, realçando **comportamentos de cibersegurança**.
- Promover a **perceção correta dos riscos** e dos seus efeitos negativos que dependem do **comportamento e gestão adequada**, face ao **tempo online** e **conteúdos acedidos**, pela criança/jovem.
- Diferenciar o tempo real do tempo virtual, **estabelecendo rotinas e horários**, dentro e fora do espaço digital.

SINAIS DE ALERTA:

- 1 Excesso de tempo passado online.
- 2 Preocupação excessiva com o mundo virtual.
- 3 Irritabilidade e tristeza marcadas quando não é possível utilizar a Internet.
- 4 Alteração de padrões de sono.
- 5 Diminuição do rendimento escolar.



Promoção de comportamentos online saudáveis

- Estabelecer **regras e limites** para a utilização das TIC (eg: definição de tempos de acesso limitados).
- Apoiar na **gestão das reações** de irritabilidade e/ou agressividade face à **privação** do uso das TIC.
- Sensibilizar para a monitorização do **tipo de conteúdos** acedidos, **evitando** conteúdos **inadequados** e **perigosos**.
- Refletir sobre **experiências dentro e fora** do espaço virtual, criando **momentos adequados para a sua utilização** (usar fora dos momentos de refeição ou ter um momento “livre de tecnologia”).
- Negociar em vez de proibir o uso das TIC.
- Entender as **motivações e fatores psicológicos** para o uso da Internet.



É natural que existam dificuldades acrescidas em gerir cibercomportamentos nesta fase. No entanto é importante supervisionar, doseando o tempo passado online!

Consulte mais informações:

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/cibercomportamentos_ciberdependencia.pdf