



Jogos e Dependência Online

Gaming

Comunicar
em Segurança

fundação
MEO



O que são? Jogos e Dependência Online

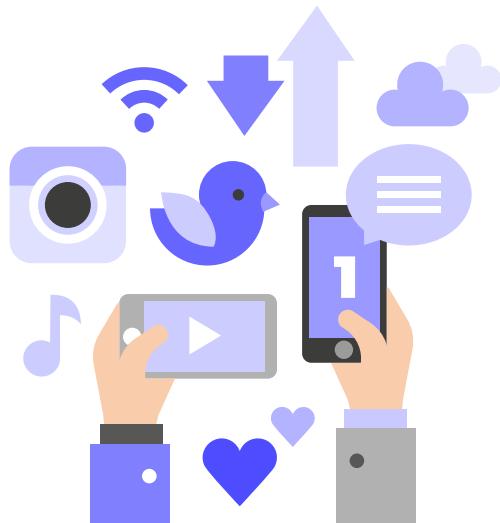
A maioria das crianças e dos jovens gostam de jogos, mas cabe aos adultos orientá-los para um uso equilibrado. Os jogos podem ser ferramentas poderosas para o desenvolvimento, mas é preciso estar atento aos riscos do vício e da exposição a conteúdos inadequados.

Muitos **jogos** estimulam a criatividade e ajudam no desenvolvimento das competências necessárias para as profissões do futuro, como a resolução de problemas, o pensamento estratégico, a coordenação motora e o trabalho em equipa. No entanto, se o tempo dedicado aos **jogos** for excessivo pode levar ao sedentarismo e ao isolamento social.

A estas preocupações acresce-se a possibilidade de serem expostos a conteúdos violentos ou inadequados, impactando negativamente o desenvolvimento emocional e psicológico das crianças e dos adolescentes.

Ao estabelecer limites e ao oferecer alternativas fora do ambiente digital, os adultos contribuem para o bem-estar físico e emocional das crianças e dos adolescentes, prevenindo comportamentos de adição e dependência.

Sugestões



Comunicar... Comunicar e... Comunicar

A utilização da Internet não deve ser um tema que se deva evitar. É fundamental falar abertamente com as crianças e os adolescentes, incentivando-os a contar o que veem, o que gostam e se algum conteúdo os incomoda.

1

Regras de utilização

É importante definirem-se regras de utilização da Internet e dos equipamentos (ex.: tempo limite de utilização, sites que podem ser vistos ou instalação de jogos e aplicações) que devem ser partilhadas com as crianças e os adolescentes.

Pode fazer-se um “contrato”, com as regras de utilização, para ser assinado e que poderá ajudar na gestão de futuros conflitos.

2

3

Ter sempre perfil privado nas redes sociais

O perfil privado restringe o acesso ao conteúdo apenas a pessoas previamente aprovadas pelo utilizador, proporcionando privacidade, controlo da imagem online e sendo uma forma de proteger contra a perseguição/stalking que pode ocorrer nos jogos.

Não partilhar dados pessoais

Partilhar informação privada pode parecer inofensivo, mas aumenta os riscos associados à utilização de redes sociais, jogos online e sites. Por informação privada entende-se dados pessoais como nome completo, morada (de residência ou de férias), idade, escola, fotografias e vídeos.

Para além dos dados pessoais não devem ser partilhadas as rotinas diárias.

Nos computadores partilhados na escola recomenda-se o uso de uma ligação privada, pois não permite guardar usernames, passwords e histórico de navegação. Desta forma, futuros utilizadores do mesmo equipamento não vão ter acesso a informação privada e que não é sua.

Nas redes sociais o perfil deve ser privado porque restringe o acesso ao conteúdo, apenas a pessoas previamente aprovadas pelo utilizador. O WhatsApp tem um modo de visualização única das imagens e opções que impedem fazer o printscreen por parte de quem recebe as imagens.

Alguns jogos, como o Roblox, indicam que o nome real deve ser diferente do nome do jogador.

A utilização de uma alcunha/nickname é uma boa prática a implementar.



4



5

Passwords fortes

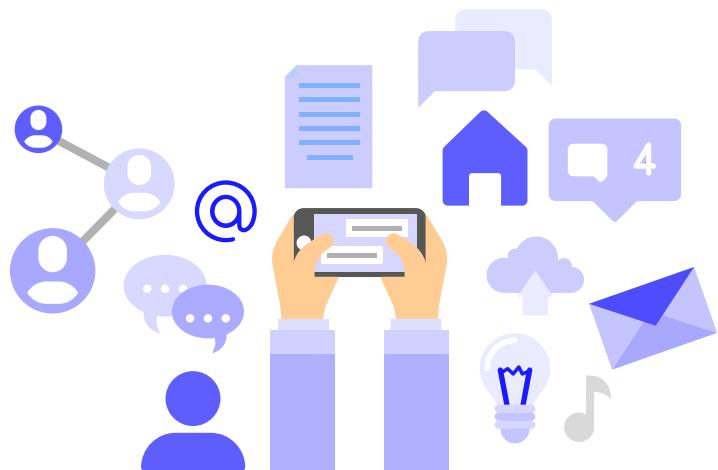
As passwords são senhas de acesso a conteúdos privados, devem ser fortes e não podem ser partilhadas. Uma password forte é aquela que é difícil de adivinhar ou decifrar por outras pessoas. Recomenda-se que sejam longas (com letras, números e caracteres especiais) e não devem conter informações pessoais.

Pode ainda ser definida, verbalmente, uma password – entre os adultos, as crianças e os adolescentes – para ser usada para confirmar a identidade de alguém, aumentando, desta forma, a segurança dos contactos efetuados.

Instalação de antivírus

Para garantir a segurança das crianças e dos jovens é muito importante ter um antivírus instalado e atualizado nos equipamentos eletrónicos, para que não sejam descarregados jogos com malware. Devem ser sempre utilizadas fontes oficiais e seguras, como o Google Play Store (Android) ou a App Store (iOS).

6



7

Câmara desligada e tapada

A câmara deve estar sempre desligada e tapada. Apenas deve ser ligada se for mesmo necessário para estudar ou jogar online. Qualquer equipamento com câmara e áudio pode ser controlado por hackers e as imagens podem ser indevidamente partilhadas noutras sites. A câmara e o microfone devem ser usados apenas quando é necessário.

8

Ter atenção às compras online

Muitos jogos têm conteúdos gratuitos e outros pagos (ex.: acessórios, emojis ou opções para passar de nível de dificuldade do jogo). Os cartões de crédito devem ser sempre controlados por um adulto, que pode criar cartões virtuais, de utilização única, para serem utilizados nestes casos. Antes de se efetuar um pagamento deve sempre ser feita a validação se o site é credível e seguro (ex.: https, cadeado).

Sinais de Alerta



A **dependência de jogos online** é uma preocupação crescente entre os pais e é importante estar atento a alguns sinais de alerta. É fundamental lembrar que cada criança é única e que nem todos os sinais indicam necessariamente um problema, mas sim a necessidade de observar o comportamento mais de perto.

Os sinais podem passar por:

- 1 Fácil frustração gerada pela não vitória real ou virtual. A cada derrota, a frustração intensifica-se, levando a explosões de raiva, irritabilidade e até mesmo a comportamentos agressivos;
- 2 Desinteresse por atividades que antes gostava;
- 3 Diminuição do rendimento escolar, aumento do absentismo e diminuição da autoestima;
- 4 Ansiedade, nervosismo ou angústia por não ter o telemóvel/não estar 100% do tempo conectado (nomofobia);
- 5 Sinais físicos visíveis (ex.: hematomas ou feridas sem explicação, comportamentos autolesivos, choro fácil e descontextualizado).

Como Iniciar o Diálogo

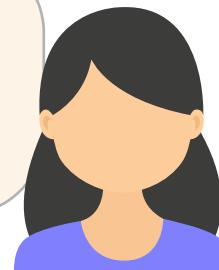
É muito importante promover um diálogo aberto e construtivo, ajudando a criança ou o adolescente a desenvolver uma relação mais saudável com os jogos e a tomar decisões conscientes sobre o seu tempo online. As perguntas que se seguem podem ajudar a iniciar o diálogo.





Já alguma vez sentiste que precisavas de jogar cada vez mais para te sentir bem?

Já deixaste de fazer outras atividades importantes por causa dos jogos?



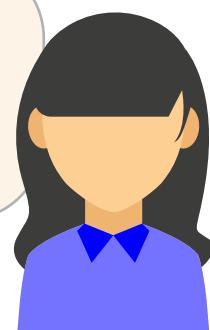
Como é que te sentes quando tens de parar de jogar?

Acha que os jogos podem ser prejudiciais à saúde física ou mental?



O que é que aprendes quando jogas?

Como é que podes equilibrar o tempo de jogo com outras atividades importantes?



Centro Internet Segura
Esclarecimentos e Denúncias

Contacto telefónico gratuito:
800 21 90 90

Correio eletrónico:
linhainternetsegura@apav.pt

Comunicar
em Segurança

fundação
IIIE