

mas depois fazem publicações à 1h da manhã. Mesmo com crianças pequenas, os pais estão a ser modelo a este nível. As crianças observam a relação do adulto com a tecnologia (por exemplo, se o pai está constantemente a fazer uso do telemóvel) e fazem uma aquisição do que vêem. É necessário afinar práticas educativas e é importante que se comece cedo, não a evitar as tecnologias, mas a enquadrá-las, introduzindo-as com regras e limites.

#### O PAPEL DA ESCOLA

Formalmente, não existem diretivas do Ministério da Educação sobre a forma como os professores ou as escolas devem agir neste âmbito. Contudo, não é das mais importantes tarefas de um professor trabalhar a relação humana com os seus alunos, mostrar-lhes novas perspetivas de vida, deixar uma semente de mudança naqueles que dela necessitam avidamente? Os professores deparam-se com centenas de jovens, muitos deles a quem não falta apenas a curiosidade para aprender, mas a autoestima e a autoconfiança, a alegria e a esperança.

*“No meio de centenas de jovens barulhentos, há sempre um silêncio intransponível dentro de alguns. Quantas vezes, numa aula em frente a três dezenas de seres fervilhantes de vida, de sonhos e de mágoas, não me senti impotente para conseguir chegar a todos? Quantas vezes não me apeteceu simplesmente ignorar o programa? Sair da sala com eles para as ruas da cidade? Explicar-lhes que a vida é dura e difícil, injusta muitas vezes, implica ganhos e perdas, mas vale a pena ser vivida até ao fim. Sem batota.”* (Professora Carmo Machado).



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)  
Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)  
Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO



# cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E  
ACONSELHAMENTO PARENTAL

## DESAFIAR A VIDA

- APOIAR (2ª PARTE) -



PRÓXIMO TEMA:  
**AJUDAR EM CASA**

92 COLEÇÃO  
DESENVOLVIMENTO  
MAIO - JUNHO 2018

É muito comum ouvir comentários de adultos incrédulos perante atitudes, aparentemente sem sentido, de jovens que participam em "jogos" propostos na internet em que a sua saúde e, muitas vezes, a sua vida está em risco. É também frequente ouvir pais referirem que o seu filho jamais participaria em tal "parvoíce" tal é o despropósito com que alguns desafios se apresentam. Contudo, são precisamente estes adultos que, muitas vezes sem valorizar a importância do tema, têm um papel essencial na prevenção de danos e riscos sérios para os adolescentes que lhes são mais queridos.

### O PAPEL DOS PAIS

#### Dialogar

É importante que os pais tenham abertura para o diálogo com os filhos, percebam o que eles sabem sobre o assunto, as suas consequências e o que pensam que leva outros jovens a alinhar nos desafios. É importante perceber se os filhos têm noção do que podem ser as consequências reais, uma vez que se trata de "jogos" que podem ser fatais. A tendência dos pais é ignorar estes temas porque acham que falar sobre eles "dá ideias", mas falar abertamente é uma forma de alertar para tudo o que são riscos.

Não vale a pena proibir o que faz parte da vida dos adolescentes mas estes têm de perceber o que é tóxico na internet. Isso consegue-se com diálogo, orientação, reflexão.

Os pais devem fazer uma conversa pela positiva, de interesse e não de crítica. Tudo isto é mais fácil se os pais começarem quando eles ainda são crianças porque na adolescência será sentido como intrusão. Aos 16 anos não se lhes pode pedir a *password* do email. É essencial que, desde muito cedo, os pais criem hábi-

tos de conversa com os filhos.

O psiquiatra Daniel Sampaio sublinha, ainda, dado as características de alguns desafios em que há um contacto e intimação aos jovens para que participem, que os pais devem ajudar os filhos a perceber que não devem publicar nas redes sociais "estados de alma", comentários ou qualquer tipo de informação que possa levar os organizadores dos "jogos" a concluir que estão vulneráveis, visto que esse será o primeiro passo para que sejam "recrutados" para os desafios nos casos em que há esta componente.

#### Estar atento

A família deve estar muito alerta e atenta a alguns sinais como alterações de comportamento, baixo rendimento escolar, distanciamento na relação com os colegas, isolamento, humor depressivo.

Preocupados com as situações ocorridas na internet no que envolve comportamentos de risco para os jovens, a PSP costuma lançar alertas, não só com o objetivo de informar e esclarecer os destinatários e potenciais alvos dos desafios, mas acima de tudo para alertar muitos pais que normalmente não estão tão atentos aos fenómenos virais das redes sociais.

Os jovens que aderem, ou estão a pensar aderir, a este tipo de desafios dão sinais. O fenómeno é escondido, mas nota-se nos comportamentos. Adolescentes que frequentemente preferem blusas de manga comprida a t-shirts, mesmo quando o estado do tempo não justifica, são possivelmente adolescentes que escondem marcas de automutilações (Daniel Sampaio).

É essencial um olhar atento dos pais, ou das principais figuras no cuidado ao adolescente, pois sendo os adultos mais próximos e que melhor conhecem o jovem mais facilmente notam alterações de comportamento como este ficar mais inquieto ou mais agressivo.

#### Colocar regras e ser exemplo

Provavelmente, somos engolidos pela ideia da utilidade da Internet e nem pensamos tanto quanto devíamos que há um lado perverso, num sítio sem leis, supervisão ou alguém a distinguir a verdade da mentira, sobretudo para os mais jovens. *"A informação e a desinformação, a verdade e os factos, o boato e a mentira circulam à mesma velocidade e intensidade e com a mesma capacidade de disseminação e de entrada na vida de cada um."* (Pedro Candeias).

Desde crianças que os pais dão tablets e smartphones aos seus filhos sem estabelecer regras. Muitas vezes porque dessa forma os filhos estão entretidos sozinhos e é mais fácil para os pais poderem continuar a desempenhar as suas tarefas. Alguns pais referem até o facto de os filhos serem tão espertos no que respeita ao uso destes engenhos ("parece que nascem ensinados"). Mas muitos pais esquecem-se que os filhos criam uma pegada digital, criam contas de Facebook ou de email aos oito/dez anos, podem entrar em sites que não são seguros, podem falar com pessoas mais velhas... *"Damos uma chucha e há uma altura para a tirar, mas a da tecnologia é para o resto da vida. E muitas vezes recorre-se ao tablet ou telemóvel antes de se dar um livro! Não tem mal usar tecnologia, mas é preciso estabelecer regras e os pais não estão a fazer isso."* (Ivone Patrão)

É inevitável para estes pais esperarem que, quando os filhos chegam à adolescência, já seja muito difícil colocar regras no que respeita ao uso da tecnologia. E deste modo temos jovens cada vez mais dependentes do mundo virtual para se sentirem pessoas.

Neste ponto é fundamental os pais terem a consciência de que são um exemplo presencial e virtual! Muitos pais com adolescentes que têm Facebook e outras redes sociais querem instituir regras em casa,