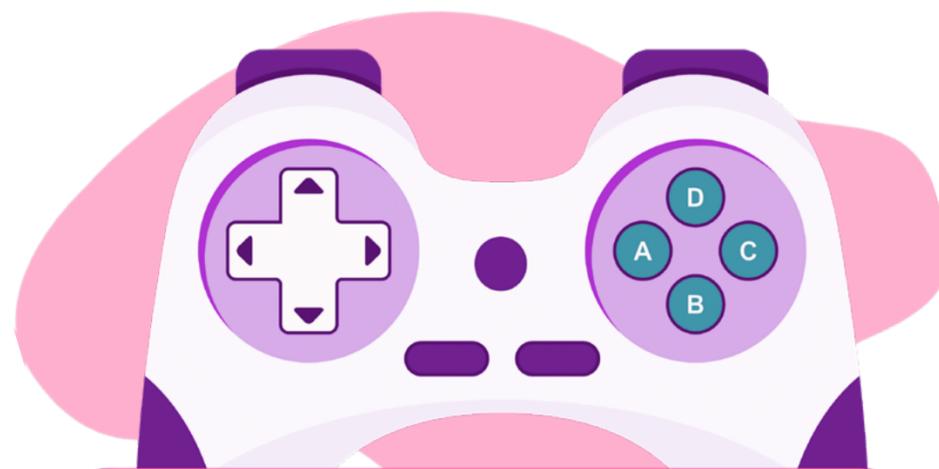


Para ter uma experiência completa, abra o infográfico no seu computador!



Mediação Parental



Game Disorder



Comportamentos positivos



Bem-estar digital

Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Mediação Parental

[Clique aqui para saber mais](#)



Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Mediação Parental

Atenção ao conteúdo que está sendo acessado, limitação do uso diário de tecnologia, conversas francas sobre **exposição on-line** e segurança digital: tudo isso faz parte da mediação parental.

Aspectos Legais

No Brasil, a Constituição Federal, no artigo nº 227, assegura a proteção integral da criança e do adolescente como **prioridade absoluta** de acordo com a Convenção dos Direitos da Criança aprovada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 1989.

Em 2016, a Lei 13.257 do Marco Legal da Primeira Infância reitera o direito à proteção da criança e o **fomento de cultura** com o apoio dos meios de comunicação.

Já a recente **Lei Geral de Proteção de Dados** (LGPD) assegura que o tratamento dos **dados pessoais** de crianças e adolescentes deverá ser realizado em seu melhor interesse, e com o consentimento dado por pelo menos um dos pais ou responsável legal.

Continuar lendo



Mediação
ParentalGame
DisorderComportamentos
positivosBem-estar
digital

Sendo assim, a privacidade e segurança de crianças e adolescentes em jogos, aplicativos e redes sociais são **obrigações legais**, assim como o direito à proteção em casos de **violação** e a garantia do desenvolvimento e fomento da cultura por meio de todos os meios digitais disponíveis.

#MenosTelas #MaisSaúde

Em campanha criada pela Sociedade Brasileira de Pediatria, foram definidas recomendações do **tempo de uso de telas** e dispositivos adequados para cada crianças e adolescentes de 0 a 18 anos de idade:

Entre 0 e 2 anos

Desencorajar, evitar e até proibir a **exposição passiva** em frente às telas digitais, com exposição aos conteúdos inapropriados de filmes e vídeos para crianças com menos de dois anos, principalmente, durante as horas das refeições ou antes de dormir.

Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital



Entre 2 e 5 anos

Limitar o tempo de exposição às mídias ao **máximo de uma hora** por dia, para crianças entre dois e cinco anos de idade. Crianças entre essas idades não devem fazer uso de televisão ou computador sem acompanhamento dos responsáveis.

Entre 6 e 10 anos

Limitar o tempo de exposição às mídias ao máximo de **duas horas** por dia para crianças entre 6 e 10 anos de idade. Estes também não devem fazer uso das tecnologias sem supervisão.

Entre 11 e 18 anos

Adolescentes com idades entre 11 e 18 anos devem ter o limite de tempo de telas e jogos de videogames de **duas a três horas** por dia. Adolescentes não devem ficar isolados nos seus quartos ou ultrapassar suas horas saudáveis de sono à noite (de oito a nove horas por noite).

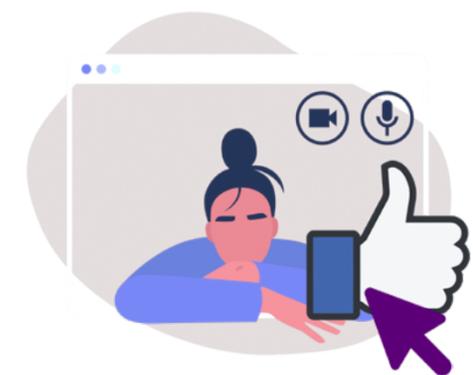
Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Obs.: crianças menores de seis anos precisam ser mais protegidas da **violência virtual**, pois não conseguem separar a fantasia da realidade. Jogos on-line com cenas de tiroteios com mortes ou desastres, que ganhem pontos de recompensa como tema principal, não são apropriados em qualquer idade, pois banalizam a violência como sendo aceita para a **resolução de conflitos**, sem expor a dor ou sofrimento causado às vítimas, contribuem para o aumento da cultura de ódio e **intolerância** e devem ser proibidos.



Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Game Disorder: o transtorno dos jogos eletrônicos



[Clique aqui para saber mais](#)

Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Game Disorder: o transtorno dos jogos eletrônicos

As plataformas mais conhecidas de jogos eletrônicos (os chamados consoles) são o PlayStation (da Sony), o Xbox (da Microsoft), o Nintendo Switch (da Nintendo) e a Steam (da Valve, apenas para computadores, sendo a plataforma digital de jogos mais usada no mundo).

Todas essas plataformas têm algo em comum além dos jogos: o histórico de **horas jogadas** por cada usuário.

Na maioria dos **jogos on-line multiplayer**, não existe um encerramento propriamente dito no jogo. Existem missões que serão oferecidas aos jogadores em troca de **recompensas**, troféus e pontos que podem ser trocados por itens dentro do jogo, mas não há uma linha de chegada.

Portanto, as horas gastas em jogos desse tipo se tornaram uma espécie de **parâmetro** para identificar se o jogo foi bem-sucedido ou não e se o jogador realmente costuma consumir diversas horas do game, fazendo com que ele adquira uma **reputação entre a comunidade**.

Continuar lendo



Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital



Os cinco jogos mais jogados no mundo todo

O site game.co.uk divulgou um **relatório** com os jogos mais jogados, até setembro de 2020, e quantas horas foram gastas em cada um e o equivalente em dias e anos:

Jogo	Horas jogadas (em dias)	Horas jogadas (em anos)
Fortnite	+ de 3,8 bilhões	+ 10 milhões
World of Warcraft	+ 2 bilhões	+ 5,7 milhões
Overwatch	+ 550 milhões	+ 1 milhão
GTA 5	+ 260 milhões	+ 720 mil
Witcher 3	+ 120 milhões	+ 340 mil



Continuar lendo



Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Jogando de maneira saúdável

A American Academy of Pediatrics (Associação Americana de Pediatria) recomenda não mais que **duas horas** de jogos eletrônicos por dia, principalmente para **crianças e adolescentes**. Sabemos que muitas vezes, esse tempo se estende quando estamos nos divertindo, principalmente durante videogames.

Quando o tempo de jogo for exceder o limite recomendado, atente-se para **algumas dicas**:



Continuar lendo



Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital



1

Uma **cadeira** apropriada e confortável fará muita diferença na postura e também no cansaço físico, evitando lesões musculares

2

Se estiver jogando em um computador, assegure-se que o monitor, teclado e mouse estejam todos em uma **distância e altura confortáveis**, evitando lesões nos braços, pulsos e no pescoço;

3

Faça **pausas** regulares para ir ao banheiro, se alimentar e para alongar braços, pernas e coluna;

4

Prefira acessórios sem fio (mouse, teclado, controles e fones de ouvido), assim você poderá se movimentar mais livremente, sem comprometer a **postura**.

Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Comportamentos positivos

[Clique aqui e saiba mais](#)



Mediação
ParentalGame
DisorderComportamentos
positivosBem-estar
digital

Comportamentos positivos

Para os **nativos digitais** – pessoas que **cresceram inseridas** no ambiente digital, com telas, internet e dispositivos diversos –, a distinção entre o mundo real e o virtual pode muitas vezes ficar confusa. Comportamentos que antes eram realizados exclusivamente fora das telas, agora são feitos quase inteiramente digital: reuniões, jogos, conversas, filmes, estudos etc.

Para estimular **comportamentos positivos** em todas as esferas digitais, existem algumas campanhas de conscientização criadas pela **SaferNet**, organização sem fins lucrativos com objetivo de uma internet mais positiva para todos.

#DigitalSemPressão

Campanha on-line com foco no uso positivo do Instagram. Entre os tópicos abordados estão o uso de ferramentas de **privacidade**, como o bloqueio ou restrição de usuários indesejados, **denúncia** de bullying, controle de comentários e dicas para personalizar sua experiência de forma mais positiva.

Continuar lendo



Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital



#ÉdaMinhaConta

Campanha para conscientização e combate ao **cyberbullying**, enfatizando que a busca por comportamentos positivos é da conta de todos, não apenas daqueles afetados por comportamentos negativos. Em forma de quiz, a campanha promove a reflexão sobre os nossos próprios comportamentos e empatia digital.

A regra dos três Cs

Um projeto social chamado **The Social Switch Project**, criado inicialmente pelo Google com o objetivo de melhorar a forma como jovens se relacionam com as **mídias sociais**, criou a **regra dos três Cs**, em relação ao comportamento positivo nas redes sociais:

Continuar lendo



Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

- **Conduta** – não deixe suas emoções controlarem seu comportamento digital. Raiva é temporária, mas a internet é eterna. Respire fundo e pense qual seu objetivo: inspirar pessoas ou provocá-las?
- **Conteúdo** – redes sociais são rápidas e instantâneas. Considere o impacto que seu conteúdo irá causar.
- **Cuidado** – cuidar de você e dos outros também é uma maneira de impactar positivamente o ambiente digital. Se perceber que está prestes a postar algo ofensivo ou desnecessário, talvez seja hora de ficar off-line.



Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Bem-estar digital

[Clique aqui e saiba mais](#)



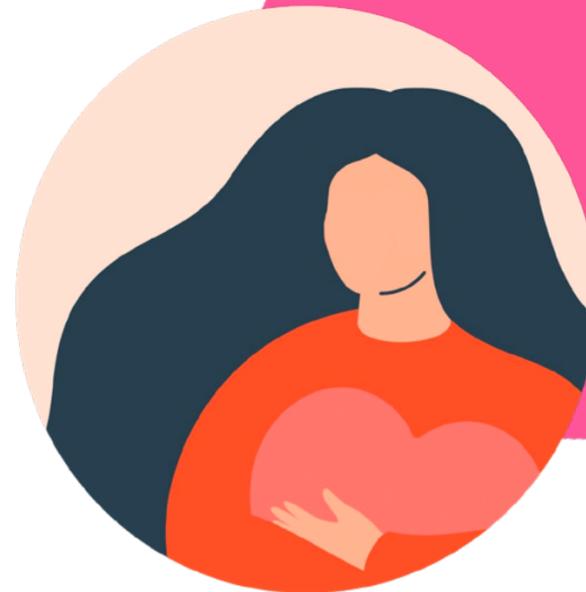
Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Bem-estar
digital



Acompanhar a vida de outras pessoas nas redes pode ser muito interessante e até **inspirador**, mas tem que ter um **equilíbrio**. Muitas vezes, ocorrem comparações desnecessárias, que vêm acompanhadas de angústia e ansiedade.

Enquanto estiver acessando as redes sociais hoje, faça essas perguntas a você mesmo:

Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital



- O que te **inspira** nas redes? Você inspira outras pessoas?
- Quanto tempo passa por dia nas redes sociais, em média?
- Já ficou mal por se **comparar** com os outros nas redes? Já sentiu que sua vida não é tão legal quanto a dos outros?

Se as respostas não forem positivas, procure ficar um tempo **off-line** e determinar um limite diário de uso, que seja condizente com o seu bem-estar.

Doomscrolling

O termo, que se refere ao comportamento de **rolar a tela pela linha do tempo** sem parar, mesmo que o conteúdo seja negativo, ganhou notoriedade durante a pandemia do coronavírus, em 2020.

Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

A todo momento, milhares de notícias (verdadeiras ou falsas) tomavam conta das timelines de todas as redes sociais e da capa de todos os jornais e veículos de mídia digital. O **New York Times** publicou um texto descrevendo o fenômeno e usando o termo Doomscrolling pela primeira vez:

“Eu tenho feito muito doomscrolling recentemente, me agitando a ponto de sentir desconforto físico, apagando qualquer esperança de uma boa noite de sono. Talvez você também tenha feito isso. Não há nada de errado em se manter informado. Mas precisamos praticar o autocuidado e equilibrar nosso consumo de notícias ruins com tipos mais suaves de estímulo, para nossa saúde e a sanidade das pessoas ao nosso redor”, escreveu o jornalista **Kevin Roose**.

Mediação
Parental

Game
Disorder

Comportamentos
positivos

Bem-estar
digital

Quiz

Agora que você já sabe mais sobre mediação parental, game disorder, comportamentos positivos e como **promover o bem-estar digital**, acesse o [Dialogando](#) para testar seu conhecimento em quizzes de verdadeiro ou falso!

[Clique aqui!](#)



referências:

<https://new.safernet.org.br/content/media%C3%A7%C3%A3o-parental>

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient - MenosTelas MaisSaude.pdf

<https://www.safernet.org.br/cidadao-digital/guia.pdf>

<https://www.psychiatrictimes.com/view/gaming-addiction-icd-11-issues-and-implications>

<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/cid-11-define-uso-abusivo-de-jogos-eletronicos-como-doenca>

<https://www.medicina.ufmg.br/vicio-em-games-sera-considerado-transtorno-de-saude-mental>

<https://healthblog.uofmhealth.org/childrens-health/healthier-video-game-habits-5-tips-for-parents-of-teens>

<https://www.ecycle.com.br/7951-beneficios-do-exercicio-fisico.html>

<https://exame.com/ciencia/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms>

<https://www.nytimes.com/2020/03/20/technology/coronavirus-doomsurfing.html>

<https://www.wired.com/story/stop-doomscrolling>