



**Digi'Aware**



## **DIGI'AWARE Guia do formador**



# ÍNDICE

<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo 1. Compreender as práticas digitais dos jovens</b>	<b>9</b>
1. Introdução	9
2. Aprofundar a compreensão fundamental das práticas digitais	10
2.1. Promover um comportamento digital responsável e praticar a etiqueta digital	10
2.2. Impacte do tempo de ecrã excessivo nos jovens	11
2.3. Estratégias para equilibrar a utilização dos ecrãs e promover hábitos saudáveis	12
2.4. Relações online positivas	12
2.5. Reconhecer os riscos potenciais	12
3. Cultivar as capacidades de pensamento crítico	14
3.1. Distinguir entre informações fiáveis e enganosas	14
3.2. Resolução e solução de problemas	14
3.3. Tomada de decisões online	15
4. Fomentar a empatia e o comportamento ético	16
5. Estudo de caso: "Deixados à sua própria sorte"	19
5.1. Introdução	19
5.2. Instruções	19
5.3. Questões para reflexão	19
6. Resumo	20
7. Vocabulário de conceitos-chave	21
8. Bibliografia	22
<b>Capítulo 2. Proteger os jovens dos riscos online</b>	<b>27</b>
1. Introdução	27
2. Desinformação online: compreender os perigos e o impacte das notícias falsas nos jovens	28
2.1. Manipulação da opinião e da percepção do mundo	28
2.2. O impacte na saúde mental	29
2.3. O reforço das bolhas de filtragem nas redes sociais e o enviesamento de confirmação	30
3. Cyberbullying e segurança online	31
3.1. Compreender a maioria digital	31
3.2. Pornografia online	32
3.3. Aliciamento e sextorsão	32
3.4. Jogos de azar online	33
3.5. Vigilância digital	34
3.6. Abuso digital nas relações íntimas	35
3.7. Desenvolver aptidões de segurança	36
ALGUNS PRINCÍPIOS	36
ALGUMAS FERRAMENTAS E SUGESTÕES PRÁTICAS	37

4. Jovens em frente aos ecrãs: identificar os riscos e os benefícios	39
4.1. Impactes negativos e riscos	40
4.2. Impactes positivos	41
5. Estudos de caso	43
5.1. Uma iniciativa inspiradora: Programa de Educação para a Cidadania Digital (Singapura)	43
5.2. Uma iniciativa inspiradora: "Les Promeneurs du Net" (França)	44
5.3. Uma iniciativa inspiradora: Programa "E-Pioneers" (Finlândia)	46
6. Vocabulário de conceitos-chave	48
7. Bibliografia e referências	49

## **Capítulo 3. Introdução ao quadro de referência de literacias digitais** 52

1. Introdução	52
2. Princípios da literacia digital crítica	53
2.1. Pensamento crítico e capacidade de análise	53
2.2. Literacia mediática e literacia de informação	54
2.3. Ética e responsabilidade digital	55
3. A necessidade de desenvolver a literacia digital	57
3.1. Desafios e oportunidades no mundo digital	57
3.2. Importância das competências digitais na sociedade moderna	58
3.3. Consequências da falta de literacia digital	59
4. Componentes da literacia digital crítica	60
4.1. Literacia de informação	60
4.2. Literacia mediática	61
4.3. Literacia tecnológica	63
5. Métodos e estratégias educativas para o desenvolvimento da literacia digital crítica	66
5.1. Utilização de estudos de caso e de exemplos da vida real	67
5.2. Aprendizagem colaborativa e trabalho em grupo	67
5.3. Integração de plataformas e ferramentas digitais na educação	68
6. Desafios no desenvolvimento de uma literacia digital crítica	69
6.1. Limitações dos sistemas educativos	69
6.2. Questões de acesso e equidade	69
6.3. Formação de formadores e desenvolvimento profissional	70
6.4. Estudo de caso – Roubo de dados	70
6.5. Alguns programas e projetos de sucesso	71
7. Resumo	72
8. Bibliografia e referências	73

## **Conclusão** 75

# INTRODUÇÃO



No mundo digital interligado de hoje, as atividades online dos jovens tornaram-se um aspeto fundamental das suas vidas. Estas atividades trazem oportunidades de crescimento e, ao mesmo tempo, desafios que exigem uma navegação cuidadosa. O guia constitui um recurso abrangente, desenvolvido como parte do projeto Erasmus+ KA2 **DigiAware: Digital Awareness of Young People to Use Social Media Safely** (Sensibilização digital dos jovens para uma utilização segura das redes sociais), financiado pela Agência Nacional Norueguesa Erasmus+. Esta iniciativa reflete um esforço de colaboração para capacitar os formadores com as competências e as ferramentas necessárias para orientar os jovens formandos no cenário digital.

O DigiAware sublinha a importância de dotar os formadores e os formandos das competências necessárias para promover um comportamento online responsável e cultivar resiliência contra os riscos digitais. Ao alinhar-se com os princípios do programa Erasmus+, o guia integra perspetivas europeias sobre literacia digital, inclusão social e comportamento ético, para abordar os diversos desafios que os jovens enfrentam na esfera digital. Disponibiliza, igualmente, uma estrutura para promover aptidões de empatia, pensamento crítico e literacia digital, competências essenciais para a adaptação de abordagens educativas que atendam às necessidades diversificadas, e em evolução, dos jovens formandos. Focando-se no papel e na responsabilidade dos formadores, explora a forma como podem promover um comportamento responsável online, salvaguardar a privacidade e criar espaços digitais inclusivos e respeitadores. Os temas abordados abrangem um amplo espetro

de desafios, incluindo a utilização das redes sociais, o impacte do tempo de ecrã, os riscos da desinformação e a importância de fomentar o comportamento ético online. Estas questões são cada vez mais relevantes, uma vez que as interações digitais influenciam significativamente o desenvolvimento social, emocional e intelectual dos jovens.

Ao dotar os formadores de estratégias para enfrentar estes desafios, o guia visa cultivar uma geração de cidadãos digitais informados e conscientes. Aprofunda a compreensão das práticas digitais dos jovens, a identificação de potenciais riscos e a promoção de aptidões que permitam aos formadores criar ambientes online de apoio, seguros e cativantes para os seus formandos, compreendendo três capítulos:

## **Capítulo 1. Compreender as práticas digitais dos jovens**

Disponibiliza aos formadores informações e ferramentas essenciais para compreenderem os comportamentos e práticas digitais dos jovens. Centra-se em equipar os formadores com competências críticas, como a empatia, o pensamento crítico e a literacia digital, para os ajudar a criar ambientes de aprendizagem adaptados à maturidade, necessidades e capacidades dos seus formandos.

Explora a dinâmica das redes sociais, a utilização dos ecrãs e o conceito mais amplo de literacia digital. Destaca os benefícios e os riscos das práticas digitais, tais como a influência das redes sociais na saúde mental, o impacte do tempo de ecrã excessivo e o potencial para interações online positivas e negativas. Além disso, disponibiliza estratégias para promover um comportamento digital responsável, fomentar a empatia nas interações online e estimular o pensamento crítico para navegar eficazmente nas complexidades do mundo digital.

Através de exemplos práticos, estudos de caso e exercícios de reflexão, capacita os formadores para melhor orientarem os jovens na tomada de decisões informadas, éticas e equilibradas nas suas vidas digitais.

## **Capítulo 2. Proteger os jovens dos riscos online**

Centra-se em equipar os formadores com o conhecimento e as estratégias necessárias para proteger os jovens dos diversos riscos associados ao mundo digital. Explora os perigos decorrentes da desinformação, do cyberbullying, da exploração online, do tempo excessivo de ecrã e de outras ameaças digitais prevalecentes.

Os principais tópicos incluem a identificação e a mitigação de riscos como notícias falsas, aliciamento, extorsão, jogo online e abuso digital nas relações. Também se debruça sobre os impactes psicológicos e sociais destes riscos, salientando a importância de ensinar segurança online, gestão da privacidade e comunicação online respeitadora.

Através de conhecimentos teóricos, ferramentas práticas e estudos de caso, capacita os formadores a promoverem uma cultura de segurança e consciencialização digital. Fornece estratégias práticas, incluindo ensinar os formandos a verificar informações, a praticar comportamentos online seguros e a reconhecer interações online prejudiciais, ajudando assim os jovens a navegar nos espaços digitais, de forma responsável e confiante.

### **Capítulo 3. Introdução ao quadro de referência de literacias digitais**

Este capítulo apresenta aos formadores o Quadro de Literacia Digital Crítica, que enfatiza as aptidões essenciais necessárias para uma utilização segura, responsável e eficaz das tecnologias digitais. Apresenta uma visão geral das competências-chave, como literacia de informação, criação de conteúdos digitais, colaboração online, bem-estar digital e participação ética em ambientes digitais.

Ao centrar-se nos aspectos “críticos” da literacia digital, destaca a importância de avaliar a informação digital, reconhecer preconceitos, promover um comportamento ético e navegar com segurança nas ferramentas digitais. Alinha-se com modelos como o DigComp 2.2 da União Europeia, integrando estes princípios em estratégias práticas, tanto para formadores, como para jovens formandos.

Através de estudos de caso, atividades práticas e exercícios de reflexão, fornece aos formadores as ferramentas para melhorarem as suas práticas de ensino e ajudarem os formandos a tornarem-se cidadãos digitais informados, capacitados e responsáveis.

Este guia é parte integrante de um quadro educativo mais alargado, que consiste em dois componentes-chave adicionais: o DIGI’AWARE Recursos formativos e o DIGI’AWARE Plataforma de e-learning. Em conjunto, estes três elementos formam um sistema coeso e complementar, concebido para apoiar os formadores na formação de adultos.

Disponibiliza conhecimentos teóricos, oferecendo aos formadores uma base em conceitos-chave e abordagens pedagógicas. Pode ser lido na sua totalidade, para uma compreensão abrangente ou seletivamente, dependendo das necessidades específicas e áreas de interesse. Serve também como guia para a utilização eficaz do DIGI’AWARE Recursos formativos.



O DIGI'AWARE Recursos formativos é composto por uma série de módulos que incluem exercícios, ferramentas e estratégias práticas, adaptadas para formadores. Estes recursos foram concebidos para serem flexíveis, permitindo aos formadores selecionar módulos específicos ou componentes individuais, com base nos seus objetivos de ensino e nas necessidades dos formandos.

O DIGI'AWARE Plataforma de e-learning funciona como uma plataforma digital, que aloja todos os recursos desenvolvidos no âmbito do projeto. Embora tenha sido concebido principalmente para formadores, também é acessível a um público mais vasto, interessado na formação de adultos. A plataforma também inclui questionários interativos, para avaliar as competências adquiridas em cada módulo, garantindo uma experiência de aprendizagem envolvente e estruturada.

Ao combinar estes três componentes - o DIGI'AWARE Guia do formador, o DIGI'AWARE Recursos formativos e o DIGI'AWARE Plataforma de e-learning -, os formadores obtêm um conjunto de ferramentas completo, adaptável e eficaz para melhorar as práticas de formação de adultos.

Ettaoufik FATHI, FCB asbl  
Bruxelas, março de 2025

# **CAPÍTULO 1. COMPREENDER AS PRÁTICAS DIGITAIS DOS JOVENS**

# CAPÍTULO 1. COMPREENDER AS PRÁTICAS DIGITAIS DOS JOVENS

## 1. INTRODUÇÃO

Este capítulo apresenta conteúdos que podem ser utilizados pelos formadores para os ajudar a compreender melhor as práticas digitais dos jovens e o impacte que essas práticas podem ter nos mesmos. Está dividido em três subcapítulos:

- **A secção 1** apresenta informações sobre práticas digitais, com destaque para a literacia digital, a utilização de ecrãs e a dinâmica das redes sociais. O termo “práticas digitais” descreve, em linhas gerais, as diferentes formas como as pessoas se envolvem e utilizam as tecnologias digitais. A literacia digital refere-se às competências necessárias para participar e navegar no mundo digital. Estas competências promovem uma utilização responsável e segura da internet e uma consciência da forma como comunicamos online (Webwise, 2019).
- **A secção 2** trata de cultivar e desenvolver aptidões de pensamento crítico dos jovens. Centra-se em aspetos como a capacidade de resolução de problemas e de adaptação às mudanças tecnológicas e a literacia mediática. O pensamento crítico é uma aptidão utilizada para avaliar uma situação ou um problema, a partir de uma postura objetiva. É uma forma de pensar que envolve análise e ponderação cuidadosa. Trata-se de avaliar a informação e questionar a sua validade e fiabilidade, em vez de tirar conclusões precipitadas ou fazer suposições. Estas aptidões podem ser utilizadas para combater notícias falsas e a desinformação e impedir a propagação de estereótipos negativos nas redes sociais.
- **A secção 3** centra-se no desenvolvimento da empatia e do comportamento ético como aptidões digitais cruciais para os jovens adultos. Na era digital atual, estas aptidões são essenciais para promover interações online positivas e uma cidadania digital responsável. Ao explorar a ligação entre empatia, ética e literacia digital, os formadores podem dotar os jovens adultos dos conhecimentos e ferramentas necessários para navegar nos espaços digitais, com integridade e respeito. Através de conhecimentos práticos e investigação, visa capacitar os formadores para cultivarem a empatia e o comportamento ético entre os jovens adultos, em ambientes digitais.

O conteúdo destes três subcapítulos é apresentado na secção seguinte, que é seguida de um estudo de caso, questões de reflexão e ligações para outros recursos e leituras.

## 2. APROFUNDAR A COMPREENSÃO FUNDAMENTAL DAS PRÁTICAS DIGITAIS

Qualquer pessoa pode criar e partilhar conteúdos online. Consequentemente, existe uma abundância de informações falsas, desinformação e notícias falsas nas redes sociais (Webwise, 2022). Antes de assumir que a informação é verdadeira, é boa prática avaliá-la e verificar os factos. As aptidões de pensamento crítico são essenciais para analisar a informação e avaliar a sua fiabilidade, exatidão e qualidade (Berkeley Library, 2024). Isto pode ser feito considerando o significado e a finalidade do conteúdo, se contém quaisquer preconceitos e perguntando qual é o objetivo do autor e se poderia ter uma agenda alternativa? (National Library Wellington, n.d.).

### 2.1. PROMOVER UM COMPORTAMENTO DIGITAL RESPONSÁVEL E PRATICAR A ETIQUETA DIGITAL

No universo online, continuam a aplicar-se os direitos à “privacidade, segurança, acesso e inclusão, e liberdade de expressão” (Webwise, 2021). Qualquer pessoa que utilize a internet tem uma **pegada digital**. Esta é uma coleção de dados baseada na atividade online de uma pessoa, incluindo informações sobre pesquisas na internet, padrões de cliques, websites visitados e o tempo neles despendido, etc. Estes dados são registados e podem ser utilizados pelas empresas para compreender as preferências dos consumidores. É importante que os jovens estejam conscientes da forma como os seus dados são recolhidos e utilizados. Podem proteger a sua pegada digital, revendo as definições de privacidade e de cookies e praticando hábitos de navegação seguros. Além disso, um comportamento digital responsável implica respeitar os direitos das outras pessoas quando estão online e agir de forma ética. É importante que os jovens compreendam o impacte do que fazem online (o que partilham e como comunicam).

#### **Comportamento digital responsável e etiqueta** (Abhishek, 2023; Raising Children Network, 2023)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Respeitar a privacidade e a propriedade intelectual dos outros</li><li>• Evitar criar ou reencaminhar informações falsas</li><li>• Garantir a segurança online</li><li>• Criar palavras-passe fortes</li><li>• Não partilhar informações pessoais</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Praticar hábitos de navegação seguros</li><li>• Estar atento ao cyberbullying, ao assédio e às burlas</li><li>• Comunicar com respeito e utilizar uma linguagem adequada. Ter presente que a linguagem pode ser mal interpretada</li><li>• Respeitar as diferentes perspetivas</li><li>• Abster-se de comportamentos ofensivos</li></ul> |
|---|--|



## 2.2. IMPACTE DO TEMPO DE ECRÃ EXCESSIVO NOS JOVENS

O tempo de ecrã (ST) refere-se ao tempo passado em qualquer ecrã digital ou eletrónico (Lalloo-McGurk, 2023). Tem havido muita investigação a explorar os efeitos do ST nos jovens, em resposta ao aparente aumento dos problemas de saúde mental neste grupo (Santos, et al., 2023; Tang, et al., 2021). Embora vários estudos indiquem uma associação entre ST e saúde mental, a natureza dessa associação não é totalmente compreendida, sendo necessária mais investigação. As limitações comumente citadas incluem a confiança dos participantes para autorrelatar o seu ST, variação nos métodos utilizados para avaliar os resultados de saúde mental e a necessidade de maior diversidade na população participante (Santos, et al., 2023). Tang, et al. (2021) sugeriram que os estudos futuros devem examinar o “conteúdo dos ecrãs e as motivações subjacentes à sua utilização”.

Tang, et al. (2021) efetuaram uma revisão dos estudos longitudinais sobre este assunto. Segundo estes autores, a associação entre ST e os sintomas depressivos era “de dimensão pequena a muito pequena”. Uma revisão de Muppalla, et al. (2023) concluiu que a “multitarefa mediática” tinha um impacte negativo “nomeadamente na memória de trabalho, na inibição e na capacidade de alternar entre tarefas”.

Santos, et al. (2023) efetuaram uma revisão sistemática de 50 artigos, que examinaram a relação entre os jovens (10-21 anos) e a saúde mental. Em geral, parece haver uma associação entre ST e saúde mental. No entanto, 12 dos estudos não encontraram associações negativas.

Santos, et al. (2023) observaram que “os adolescentes são particularmente suscetíveis às oportunidades e aos riscos das novas tecnologias. O desenvolvimento de circuitos cerebrais sócio afetivos pode aumentar a sensibilidade à informação social, a impulsividade em relação às recompensas, bem como a preocupação com a avaliação por pares”. Os autores referem também que, embora os meios de comunicação social possam potencialmente agravar a ansiedade e a depressão, os jovens que sofrem destas doenças podem procurá-los como mecanismo de sobrevivência. Santos, et al. (2023) também comentaram a forma como os ecrãs LED podem interferir com o ritmo circadiano e a regulação do sono, o que, por sua vez, pode agravar os problemas de saúde mental.



## 2.3. ESTRATÉGIAS PARA EQUILIBRAR A UTILIZAÇÃO DOS ECRÃS E PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS

Os formadores devem destacar estratégias úteis que os jovens podem utilizar para equilibrar o seu tempo online. Devem incentivá-los a estabelecer limites e a criar hábitos saudáveis.

### ***Equilibrar a utilização do ecrã e hábitos saudáveis*** ***(Internet Matters, 2019; Jigsaw, 2021)***

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Estabelecer limites de tempo (uma a três horas por dia) e utilizar um alarme/temporizador</li><li>• Limitar a utilização dos ecrãs a horas específicas do dia</li><li>• Manter as refeições sem ecrãs</li><li>• Tente evitar os ecrãs antes de dormir</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Colocar os dispositivos em modo “não incomodar” durante outras atividades, por exemplo, trabalhos de casa, para evitar distrações</li><li>• Desligar as notificações e fazer pausas da tecnologia e das redes sociais</li><li>• Reservar tempo para outras atividades</li></ul> |
|---|---|

## 2.4. RELAÇÕES ONLINE POSITIVAS

As tecnologias digitais oferecem aos jovens muitas oportunidades e podem ter um impacte positivo nas suas vidas. Podem ser utilizadas como ferramentas educativas e como forma de aceder facilmente a grandes quantidades de informação e a novas ideias. Estas tecnologias permitem que as pessoas se mantenham em contacto com amigos e familiares que vivem longe. Permitem também aos jovens estabelecer novos contactos e encontrar outras pessoas que partilham interesses, perspetivas ou experiências semelhantes.

As redes sociais podem ser uma ferramenta para pessoas que são marginalizadas. Podem ajudá-las a dar voz e a partilhar as suas experiências e a formar comunidades online de apoio (Lee, 2019). Lee (2019) destacou os benefícios das redes sociais como uma ferramenta de comunicação para pessoas com deficiência, incluindo a oportunidade de utilizar plataformas para a defesa de direitos, para a socialização e para conhecer outras pessoas com experiências semelhantes.

## 2.5. RECONHECER OS RISCOS POTENCIAIS

A internet e as redes sociais implicam riscos. Os jovens que passam muito tempo online podem ser mais suscetíveis de encontrar conteúdos nocivos ou inadequados à sua idade (Lalloo-McGurk, 2023). Podem também ser mais vulneráveis a sofrer de cyberbullying ou exploração. Se um jovem não souber como utilizar a internet de forma segura, pode facilmente comprometer a sua privacidade e informações pessoais. Passar tempo online

também significa que podem acabar por passar menos tempo a fazer outras atividades de que gostam. Em alternativa, durante essas atividades, é mais provável que se distraiam com o telemóvel e as notificações (Lalloo-McGurk, 2023). As redes sociais podem contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares (BodyWhys, n.d.; Lalloo-McGurk, 2023). Os conteúdos das redes sociais que promovem a cultura da dieta e as práticas prejudiciais (mesmo as mensagens *subtis*) podem ter um impacte negativo na relação dos jovens com a comida, o seu corpo e a sua imagem corporal.



### 3. CULTIVAR AS CAPACIDADES DE PENSAMENTO CRÍTICO

O preconceito é uma inclinação injusta a favor ou contra alguém ou algo. Pode estar presente tanto nos meios de comunicação tradicionais, como nos digitais. Os meios de comunicação social imparciais permanecem neutros quando apresentam notícias, factos e evidências, permitindo que o leitor chegue às suas próprias conclusões (IADT, 2024). Por outro lado, os meios de comunicação tendenciosos tentarão influenciar a opinião pública.

É importante que os jovens estejam conscientes das formas como o preconceito se pode manifestar. A forma como a linguagem é utilizada pode ser um indicador de preconceito. Por exemplo, o uso de linguagem extrema, emocional ou persuasiva, afirmações que têm conotações e simplificação excessiva ou generalização da informação (Kaisler & O'Connor, 2024). Outros aspetos a considerar incluem quem é o autor e quais são as suas fontes, qual é o seu ponto de vista político e o que poderá ganhar com a partilha de determinado conteúdo. Para além disso, será que debatem pontos de vista alternativos e contra-argumentos? Os jovens devem aprender a avaliar os conteúdos para detetar preconceitos implícitos (subtis) e preconceitos por omissão (IADT, 2024). Podem fazê-lo verificando se algum pormenor importante foi omitido através da verificação cruzada de outras fontes. Devem também questionar a forma como as pessoas são representadas e retratadas no conteúdo que visualizam e se a voz e a perspetiva de alguém está a ser deixada de fora (MediaSmarts, 2023). Devem estar atentos à falta de representação e à representação da interseccionalidade, bem como aos estereótipos (MediaSmarts, 2023).

#### 3.1. DISTINGUIR ENTRE INFORMAÇÕES FIÁVEIS E ENGANOSAS

Pode ser difícil saber se a informação online é fiável ou não. A BBC (2023) enumera os seguintes sinais óbvios de conteúdo não fiável: o conteúdo está mal escrito, está desorganizado, tem erros ortográficos e a informação está desatualizada. No entanto, por vezes não é tão claro. A verificação, a verificação de factos e a pesquisa de imagens invertidas são boas táticas para verificar a fiabilidade da informação encontrada online (BBC, 2023).

#### 3.2. RESOLUÇÃO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A capacidade de resolver problemas e de solucionar problemas quando se utiliza a tecnologia digital é uma aptidão crucial no mundo atual. A tecnologia está incorporada em muitos aspetos da vida dos jovens e o facto de se saber utilizá-la é muitas vezes uma vantagem desejável e valiosa no mercado de trabalho. Os jovens devem também tentar acompanhar as mudanças e os avanços tecnológicos! Trata-se de aptidões transferíveis, que valem a pena desenvolver.

**A resolução de problemas** é essencialmente uma abordagem estruturada para a solução de problemas. Envolve as seguintes etapas: identificar o problema/questão, descobrir a causa principal, desenvolver soluções e elaborar um plano, experimentar diferentes opções e testar soluções (Subedi, 2024). Estas etapas podem ser repetidas e não têm de seguir uma ordem exata. É útil fazer um brainstorming durante este processo. Os jovens podem utilizar as suas capacidades de pensamento crítico e lógica, para os apoiar. Com o tempo, tornar-se-ão mais confiantes para lidar com diferentes tipos de problemas técnicos que surjam (Vibe Breda, n.d.). Tornar-se-ão também mais competentes a trabalhar e a comunicar no mundo digital.

### 3.3. TOMADA DE DECISÕES ONLINE

Em geral, a tomada de decisões é uma aptidão que precisa de tempo e experiência para se desenvolver. A tomada de decisões online pode ser mais difícil, porque as pessoas podem sentir-se distanciadas e afastadas das suas decisões. Muitos anúncios e conteúdos dos meios de comunicação social são concebidos para incentivar os utilizadores a tomar decisões rápidas e impulsivas. Isto impede que as pessoas desacelerem e pensem nas consequências das decisões que tomam. Nyrhinen, et al. (2023) descreveram como a “conveniência e automatização” das compras online tornaram “as compras impulsivas cada vez mais fáceis”. Resumiram ainda como a “publicidade direcionada” e a “presença das marcas nas redes sociais” alimentam ainda mais este tipo de tomada de decisões impulsiva. Stachowiak-Krzyzan (2019) explicou como as redes sociais podem ser utilizadas para influenciar os jovens a fazer compras não planeadas. É nestas plataformas que os jovens geralmente descobrem um artigo/produto pela primeira vez. Os comentários publicados por outras pessoas e as críticas em vídeo podem ser muito influentes. Também é muito acessível, rápido e fácil fazer compras. Os formadores devem ensinar aos jovens como fazer uma pausa e a pensar sobre as decisões, especialmente sobre a partilha de informações pessoais online, a publicação de conteúdos, a comunicação com outras pessoas e a realização de compras (ISPCC, 2021).

As boas aptidões de decisão podem ser cultivadas quando os jovens têm espaço e se sentem confiantes e seguros das suas capacidades. É fundamental que os formadores sejam empáticos e pacientes e lhes permitam aprender com os erros. Debates, reflexões e cenários de role-playing podem ser boas formas de desenvolver estas aptidões offline (Rachel's Challenge, 2024).

## 4. FOMENTAR A EMPATIA E O COMPORTAMENTO ÉTICO

A empatia é a pedra angular das interações online positivas. A empatia pode ser definida como a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos, experiências e perspetivas dos outros, em ambientes digitais. Envolve identificar e reconhecer as emoções transmitidas através da comunicação digital, como mensagens de texto, imagens ou vídeos e responder com compaixão e compreensão (Rosen, et al. 2013).

Os formadores devem ensinar os formandos a compreender diversas perspetivas, a praticar a escuta ativa e responder com compaixão, nos espaços digitais. Ao cultivar a empatia, os formandos desenvolvem uma compreensão mais profunda das experiências e emoções dos outros, promovendo ligações significativas e reduzindo os conflitos online.

Compreender os meandros das práticas digitais dos jovens é essencial para construir uma empatia efetiva nas interações online. A investigação de Moreno, et al. (2016) destaca a importância de reconhecer as diversas experiências e perspetivas que moldam o comportamento online dos indivíduos. Ao reconhecer os contextos digitais únicos em que os jovens operam, os formadores podem adaptar estratégias de construção da empatia, para abordar desafios e oportunidades específicos nos espaços digitais.

Além disso, o trabalho de Greenhow e Robelia (2009) salienta o papel da escuta ativa na promoção da empatia online. A interação ativa com os outros, quer seja através de texto, imagens ou vídeos, permite aos formandos compreender as emoções e as perspetivas subjacentes às interações online. Ao ensinar os formandos a interpretar e a responder empaticamente ao conteúdo digital, os formadores capacitam-nos para estabelecerem ligações mais profundas e navegam nas relações digitais com sensibilidade e compreensão.

Incorporando as informações destes estudos, os formadores podem conceber atividades de construção da empatia, que aproveitem as práticas digitais dos jovens, para promover a empatia e a compaixão nas interações online. Através de debates orientados, exercícios de reflexão e experiências interativas, os formandos podem desenvolver as aptidões e a mentalidade necessárias para promover a empatia e o comportamento ético nos espaços digitais.

O trabalho de Livingstone e Third (2017) realça a interseção entre empatia e cidadania digital. Ao ensinar os jovens a considerar o impacte das suas ações online nos outros e na comunidade digital em geral, os formadores podem incutir valores éticos e empatia nas interações digitais. Esta abordagem incentiva os formandos a refletir sobre a sua pegada digital e a fazer escolhas empáticas, que contribuam positivamente para os espaços online.

No mundo digitalmente conectado de hoje, a ética digital desempenha um papel vital na orientação do comportamento e das interações online dos jovens adultos. No contexto das



interações online, a ética digital refere-se a um conjunto de princípios e diretrizes morais que regem o comportamento, as ações e as decisões dos indivíduos, em ambientes digitais. Envolve uma conduta responsável e ética em vários aspectos das interações online, incluindo, entre outros, o respeito pela privacidade dos outros, o envolvimento numa comunicação verdadeira e transparente, a prática da cidadania digital e a defesa da integridade e da responsabilidade nos espaços digitais (Ess, 2014).

À medida que os jovens adultos navegam em ambientes online complexos, o desenvolvimento de aptidões de ética digital torna-se cada vez mais importante, para uma participação responsável e ética na sociedade digital.

Um aspecto fundamental da ética digital é respeitar a privacidade e a confidencialidade das informações digitais dos outros. Os jovens adultos precisam de compreender a importância de obter o consentimento, antes de partilhar dados pessoais ou conteúdos online (Boyd, 2014). Além disso, devem estar conscientes das potenciais consequências das suas ações digitais na privacidade dos outros e tomar medidas para proteger informações confidenciais. Outra dimensão fundamental da ética digital é a promoção de interações online respeitosas e inclusivas. Os jovens adultos devem estar atentos à sua linguagem, tom e comportamento quando comunicam online, evitando o assédio, a discriminação ou conteúdos ofensivos (Livingstone & Third, 2017). Abraçar a diversidade e promover a empatia nos espaços digitais contribui para a criação de comunidades online inclusivas, onde todos se sentem valorizados e respeitados.

Além disso, a ética digital engloba a cidadania digital responsável, incluindo a avaliação crítica da informação online e a partilha responsável de conteúdos. Os jovens adultos devem desenvolver as aptidões necessárias para avaliar criticamente a credibilidade e a fiabilidade das fontes online, a fim de evitar a disseminação de informações erradas ou a participação em práticas online prejudiciais (Boyd, 2014).

Neste contexto, a **criação de espaços seguros em ambientes educativos** está intrinsecamente ligada à promoção da ética digital entre os jovens adultos. De acordo com Hinduja e Patchin (2015), a criação de espaços seguros em ambientes educativos para interações online implica o estabelecimento de ambientes de aprendizagem digital solidários e inclusivos, onde os formandos se sintam valorizados, respeitados e protegidos contra danos. Engloba a implementação de estratégias para promover a gentileza, combater o cyberbullying, garantir a privacidade e fomentar uma cultura de respeito e inclusão nas interações digitais.

Os ambientes educativos servem como base para fomentar a empatia, o comportamento ético e as aptidões digitais entre os jovens adultos. Ao adaptar os ambientes educativos para fomentar a empatia e o comportamento ético, os formadores podem criar espaços seguros que promovam a gentileza, combatam o cyberbullying e garantam a inclusão nas interações digitais.

Uma pesquisa recente de Lin, et al. (2021) enfatiza a importância de criar ambientes de aprendizagem digital de apoio e inclusivos, para promover a empatia e o comportamento ético entre os jovens adultos. Ao integrar **componentes de aprendizagem social e emocional (SEL) em programas de literacia digital**, os formadores podem promover aptidões de empatia e tomadas de decisão éticas nas interações online. Esta abordagem promove uma cultura de bondade e respeito, reduzindo a prevalência de cyberbullying e comportamentos online negativos.

Além disso, o trabalho de Livingstone e Helsper (2021) destaca a necessidade de iniciativas abrangentes de melhoria das competências digitais para equipar os jovens adultos com as aptidões necessárias para navegar nos ambientes digitais de forma responsável. Ao proporcionar oportunidades de aprendizagem prática, pensamento crítico e reflexão ética, os formadores podem capacitar os jovens adultos a desenvolver aptidões de literacia digital e práticas digitais éticas. Esta abordagem holística da aquisição de competências digitais promove um sentido de diligência e resiliência, permitindo que os jovens adultos se envolvam com confiança e ética nos espaços digitais.

Ao integrar as informações destes estudos, os formadores podem conceber ambientes educativos que promovam a empatia, o comportamento ético e o aprimoramento das competências digitais dos jovens adultos. Ao promover uma cultura de gentileza, inclusão e responsabilidade nas interações digitais, os formadores criam espaços seguros onde os jovens adultos podem prosperar e contribuir positivamente para a sociedade digital.

Em conclusão, cultivar a empatia e o comportamento ético são aspectos indispensáveis da literacia digital dos jovens adultos. À medida que navegam nas complexidades do mundo digital, estas aptidões servem como princípios orientadores para promover interações online positivas e uma cidadania digital responsável. Ao dotar os jovens adultos de empatia e capacidade de tomadas de decisão éticas, os formadores capacitam-nos para se envolverem de forma ética, respeitosa e responsável nos espaços digitais. Através da educação e do apoio contínuos, podemos cultivar uma geração de cidadãos digitais que contribuam positivamente para as comunidades online e moldem uma sociedade digital mais inclusiva e empática.



## 5. ESTUDO DE CASO: “DEIXADOS À SUA PRÓPRIA SORTE”

### 5.1. INTRODUÇÃO

Para este estudo de caso, irá explorar o relatório “[Left to their own devices](#)”, de Papamichail e Sharma (2019). Trata-se de um relatório do Reino Unido publicado pela Barnardo, que examina a relação entre os jovens, as redes sociais e a saúde mental. Vale a pena ler o relatório completo. No entanto, para esta atividade, só precisará de ler algumas secções do mesmo.

### 5.2. INSTRUÇÕES

- Comece por abrir o relatório, que pode ser acedido através desta ligação: [www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/B51140%202020886\\_Social%20media\\_Report\\_Final\\_Lo%20Res.pdf](http://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/B51140%202020886_Social%20media_Report_Final_Lo%20Res.pdf). Em alternativa, vá ao website da Barnardo e descarregue o relatório em: [www.barnardos.org.uk/research/left-their-own-devices-young-people-social-media-and-mental-health](http://www.barnardos.org.uk/research/left-their-own-devices-young-people-social-media-and-mental-health).
- Deve ler as seguintes secções:
  1. Resumo das vantagens e desvantagens dos dispositivos; **página 9**.
  2. Quais são os efeitos positivos das redes sociais na saúde mental e no bem-estar das crianças e dos jovens? Páginas **17-20**.
  3. Quais são os efeitos negativos das redes sociais na saúde mental e no bem-estar das crianças e dos jovens? Páginas **21-24**.

Após a leitura de cada secção, reflita sobre o seu conteúdo e responda às perguntas descritas abaixo.

### 5.3. QUESTÕES PARA REFLEXÃO

- 1. Considere como este relatório impacta a sua compreensão da utilização de dispositivos digitais pelos jovens.
- 2. Qual é o impacte potencial que os dispositivos digitais têm na saúde mental dos jovens?
- 3. Quem está em maior risco de desenvolver um problema/perturbação de saúde mental?
- 4. Reflita sobre a importância de ensinar segurança online às crianças e aos jovens.
- 5. De que forma é que este relatório poderá alterar a forma como trabalha com os jovens no futuro?
- 6. Escreva quaisquer outros pensamentos e reflexões que tenha tido, com base neste conteúdo.

## 6. RESUMO

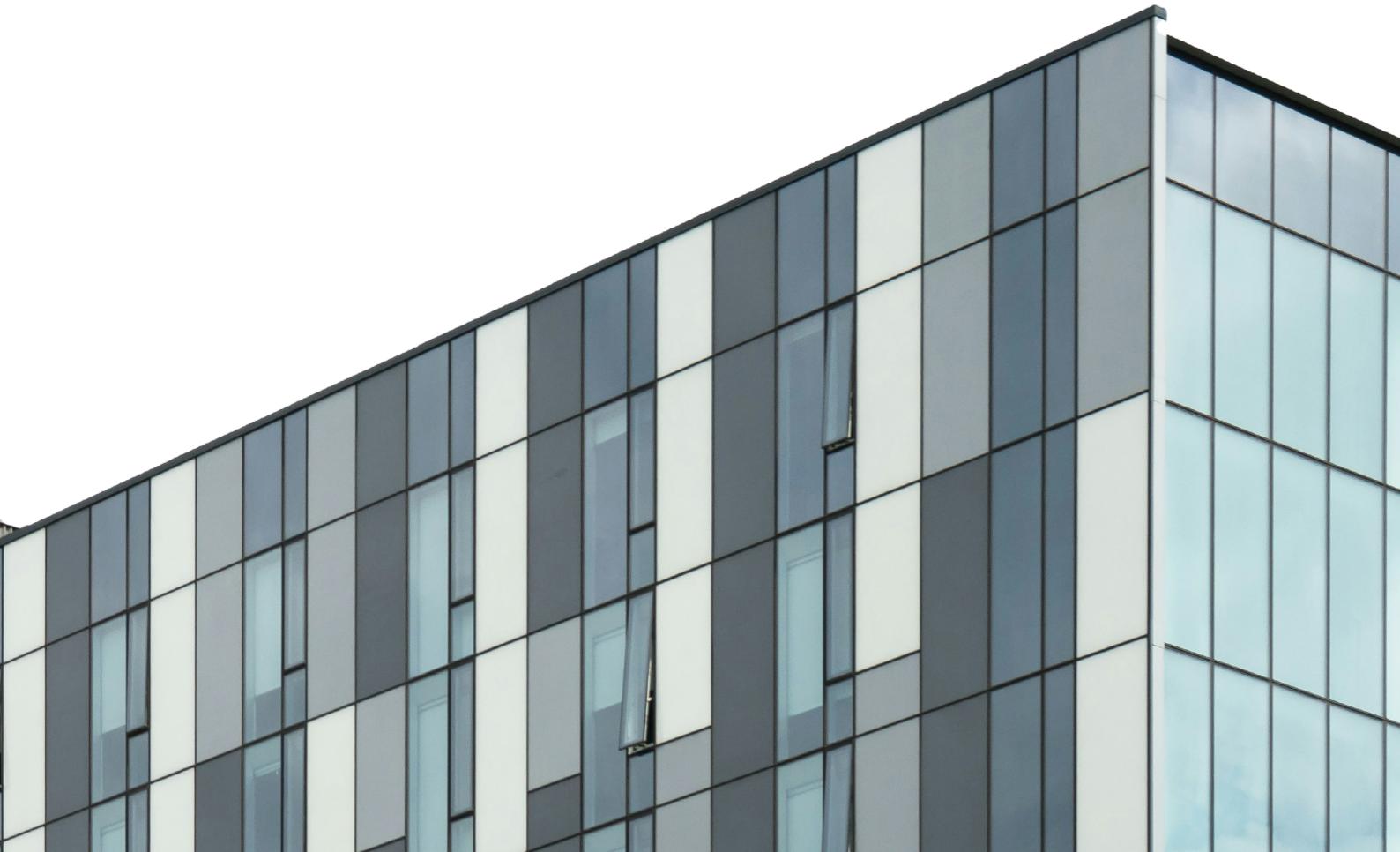
Este capítulo explora as práticas digitais dos jovens e as suas implicações, fornecendo aos formadores ferramentas para compreender e orientar eficazmente essas práticas. Está dividido em três secções: A secção 1 centra-se na literacia digital, na utilização dos ecrãs e na dinâmica das redes sociais, salientando a necessidade de competências que promovam interações online responsáveis e seguras. A secção 2 destaca a importância de cultivar nos jovens aptidões de pensamento crítico, que lhes permitam navegar na informação digital de forma crítica, combater a desinformação e evitar estereótipos negativos. A secção 3 destaca a necessidade de cultivar a empatia e o comportamento ético, essenciais para promover interações online positivas e uma cidadania digital responsável.

O capítulo também aborda os impactes do tempo excessivo de utilização dos ecrãs na saúde mental, a importância de equilibrar a utilização dos ecrãs com hábitos saudáveis e os riscos potenciais associados às atividades online. Salienta a promoção de um comportamento digital responsável, incluindo o respeito pela privacidade e pela propriedade intelectual, a prática de hábitos de navegação seguros e a comunicação online respeitosa.

Através da integração de estratégias e conhecimentos práticos, os formadores podem ajudar os jovens a desenvolver uma compreensão abrangente das práticas digitais, do pensamento crítico, da empatia e do comportamento ético, permitindo-lhes navegar pelo mundo digital de forma eficaz e responsável.

## 7. VOCABULÁRIO DE CONCEITOS-CHAVE

- Cidadania digital: Participação responsável e ética na sociedade digital, incluindo o respeito pela privacidade dos outros e a prática da integridade.
- Comportamento digital responsável: Ações que respeitam os direitos dos outros online, incluindo evitar a desinformação, praticar uma navegação segura e respeitar as diversas perspetivas.
- Dinâmica das redes sociais: Interações e comportamentos nas plataformas das redes sociais.
- Empatia: A capacidade de compreender e partilhar os sentimentos, experiências e perspetivas dos outros, em ambientes digitais.
- Espaços seguros: Ambientes de aprendizagem digital solidários e inclusivos, onde os formandos se sentem valorizados, respeitados e protegidos contra danos.
- Literacia digital: Competências necessárias para participar e navegar no mundo digital, de forma responsável e segura.
- Pegada digital: Dados recolhidos com base na atividade online de uma pessoa, incluindo pesquisas na internet, padrões de cliques e tempo passado em websites.
- Pensamento crítico: Avaliação objetiva de situações ou problemas, envolvendo análise, avaliação e questionamento da validade da informação.
- Tomada de decisões online: Processo de fazer escolhas informadas em ambientes digitais, considerando as consequências das ações e decisões.
- Utilização de ecrãs: Tempo passado em ecrãs digitais ou eletrónicos, seu impacte e estratégias para equilíbrio.



## 8. BIBLIOGRAFIA

- Abhishek, G. (2023, June 2). Digital Citizenship: Empowering Responsible Online Engagement. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/digital-citizenship-empowering-responsible-online-abhishek-guguloth/>
- ACT for Youth Center for Community Action. (2024). SEL toolkit: Decision making. <https://actforyouth.net/program-toolkit/yd-activities/sel/decision.cfm>
- BBC. (2023, October 13). Fact or fake - is information on the web always reliable? BBC News. <https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zjr8qyc#zy6s3qt>
- Berkeley Library. (2024, February 2). Evaluating resources: Home. Library Guides at UC Berkeley. <https://guides.lib.berkeley.edu/evaluating-resources>
- BodyWhys. (n.d.). Coping with media and social media pressure. Improving Body Image: Part 3. <https://www.bodywhysbodyimage.ie/ibi/3coping-with-media-and-social-media-pressure>
- Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.
- Ess, C. (2014). Digital media ethics. Polity Press. <https://lib.zu.edu.pk/ebookdata/Media%20Sciences/Media/Digital%20Media%20Ethics%20by%20Charles%20Ess.pdf>
- European Commission. (2018). DigComp framework. EU Science Hub. [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en)
- European Commission. (2024, January 19). Critical thinking: A life skill in the internet era. <https://school-education.ec.europa.eu/en/insights/news/critical-thinking-life-skill-internet-era>
- Greenhow, C., & Robelia, B. (2009). Old communication, new literacies: Social network
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying (2nd ed.). Corwin.
- IADT. (2024, March 5). Critical thinking: Finding + evaluating the right information online: Fake news and media bias. Libguides. <https://iadt.libguides.com/findinginfo/fakenews>
- Internet Matters. (2019, September 3). How to help teens balance screen time. <https://www.internetmatters.org/resources/screen-time-tips-to-support-teens/>

- ISPCC. (2021, March 26). How to empower your child to make good online choices. <https://www.ispcc.ie/how-to-empower-your-child-to-make-good-online-choices/>
- Jigsaw. (2021, June 30). Screen Time and young people. <https://jigsaw.ie/screen-time-and-young-people/>
- Kaisler, L. K., & O'Connor, D. (2024, March 26). How to evaluate information sources. NJIT Library. <https://researchguides.njit.edu/evaluate/bias>
- Laloo-McGurk, D. (2023, September 18). Excessive screen time in children and young people – should we be worried? Youth STEM 2030. <https://www.youthstem2030.org/youth-stem-matters/read/excessive-screen-time-in-children-and-young-people>
- Lee, J. (2019, June 7). Social media as a communication tool for disabled people. Everyone Can. <https://everyonecan.org.uk/news/social-media-as-a-communication-tool-for-disabled-people/>
- Lin, C. H., Lin, C. M., Wang, W. H., Chen, H. S., & Wu, Y. H. (2021). Cultivating empathy and ethical digital behavior through the online digital literacy education environment. *Education Sciences*, 11(2), 80.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2021). Online risks and opportunities for young people. In *Handbook of Children and the Media* (pp. 1–25). Wiley.
- Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media & Society*, 19(5), 657–670.
- MediaSmarts. (2023). Representation of diversity in media – overview. <https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/media-issues/diversity-media/representation-diversity-media-overview#ftn36>
- Medium. (2024b, March 5). The role of Critical Thinking in Digital Literacy. <https://medium.com/@writinguniverseofficial/the-role-of-critical-thinking-in-digital-literacy-e1a67477d94b>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2016). Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 33(12), 1081–1089.
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time on Child development: An updated review and strategies for Management. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>

- National Library Wellington. (n.d.). Digital content — finding, evaluating, using and creating it. National Library. <https://natlib.govt.nz/schools/digital-literacy/strategies-for-developing-digital-literacy/digital-content-finding-evaluating-using-and-creating-it>
- Nyrhinen, J., Sirola, A., Koskelainen, T., Munnukka, J., & Wilska, T.-A. (2023). Online antecedents for young consumers' impulse buying behavior. *Computers in Human Behavior*, 153, 108129. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108129>
- Rachel's Challenge. (2024, April 3). Teaching youth decision making skills through activities. <https://rachelschallenge.org/uncategorized/teaching-youth-decision-making-skills>
- Raising Children Network. (2023, June 2). Digital Citizenship: Teens Being Responsible Online. <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/entertainment-technology/digital-life/digital-citizenship>
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 341–361. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12029>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., Marques de Miranda, D., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, 11(127).
- Radom, R. (2025, September 22). Evaluating information sources using the 5 Ws. OER Commons. <https://oercommons.org/authoring/19364-evaluating-information-sources-using-the-5-ws/view>
- Stachowiak-Krzyżan, M. (2019). The use of social media by young consumers in purchasing processes. *Marketing of Scientific and Research Organizations*, 31(1), 84–108. <https://doi.org/10.2478/minib-2019-0014>
- Subedi, H. (2024, January 25). How to transition from troubleshooting it issues to solving business problems. <https://www.linkedin.com/pulse/how-transition-from-troubleshooting-issues-solving-business-subedi-oh4hf/>
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between Screen Time and Mental Health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 86, 102021. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>

- The Ohio State University. (2023, December 14). Critical thinking and problem solving with technology. Office of Technology and Digital Innovation. <https://it.osu.edu/digital-skills-competencies/critical-thinking-and-problem-solving-technology>
- Vibe Breda. (n.d.). Solving problems. Vibe learning platform. <https://vibe.cityoflearning.eu/en/activities/15903>
- Viluckiene, J. (2015). The relationship between online social networking and offline social participation among people with disability in Lithuania. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 453–459. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.413>
- Webwise. (2018, July 4). Digital Literacy Skills: Critical Thinking. Webwise.ie. <https://www.webwise.ie/uncategorized/critical-thinking-digital-world/>
- Webwise. (2019, March 25). Developing Digital Literacy Skills. Webwise.ie. [https://www.webwise.ie/teachers/digital\\_literacy/](https://www.webwise.ie/teachers/digital_literacy/)
- Webwise. (2021, March 3). 10 themes of digital citizenship. Webwise.ie. <https://www.webwise.ie/teachers/10-themes-of-digital-citizenship/>
- Webwise. (2022, July 22). Explained: What is fake news? <https://www.webwise.ie/teachers/what-is-fake-news/>

## **CAPÍTULO 2. PROTEGER OS JOVENS DOS RISCOS ONLINE**

# CAPÍTULO 2. PROTEGER OS JOVENS DOS RISCOS ONLINE

## 1. INTRODUÇÃO

Na nossa era digital em constante mudança, a utilização da internet e dos ecrãs é omnipresente na vida dos jovens e das crianças. Embora estas práticas ofereçam muitas oportunidades positivas, é essencial reconhecer, compreender e identificar os potenciais riscos que os jovens enfrentam. Este capítulo visa fornecer-lhe as ferramentas para compreender os vários perigos concretos associados à internet, às redes sociais e à desinformação, para que possa educar e proteger melhor os jovens.



## 2. DESINFORMAÇÃO ONLINE: COMPREENDER OS PERIGOS E O IMPACTE DAS NOTÍCIAS FALSAS NOS JOVENS

A desinformação online é um grande desafio, especialmente para os jovens, que muitas vezes têm menos tendência para verificar a veracidade das informações que encontram na internet. Podem estar mais familiarizados com a tecnologia digital do que os mais velhos, mas os adolescentes são um pouco mais suscetíveis de cair nas armadilhas da desinformação e das teorias da conspiração. É essencial ensinar os jovens a identificar primeiro os sinais de desinformação. Os jovens estão frequentemente expostos a um fluxo constante de informação na internet e nas redes sociais. As notícias falsas podem circular rápida e facilmente nestas plataformas, tornando os jovens particularmente vulneráveis à desinformação. Sem as ferramentas adequadas para avaliar a veracidade da informação, podem ser levados a acreditar e a partilhar notícias falsas, contribuindo para a sua propagação.

### 2.1. MANIPULAÇÃO DA OPINIÃO E DA PERCEÇÃO DO MUNDO

As notícias falsas são frequentemente concebidas para influenciar a opinião pública, promover ideias ou agendas específicas ou semear a confusão. Os jovens, que estão a formar as suas opiniões e a sua compreensão do mundo, podem ser facilmente influenciados por informações enganosas. Isto pode levar a uma **distorção da sua percepção da realidade e das suas crenças**, o que pode ter consequências a longo prazo nas suas atitudes e comportamentos gerais.

Um exemplo de notícias falsas que se tornaram virais ao nível mundial ilustra perfeitamente o impacte nos jovens e as suas vulnerabilidades face à desinformação. No início da pandemia, várias desinformações e teorias da conspiração circularam nas redes sociais, exacerbando a confusão e a desinformação em torno do vírus e das medidas de saúde pública. Um exemplo específico é a falsa alegação de que a 5G, a tecnologia de comunicação sem fios de quinta geração, está ligada à propagação do vírus da COVID-19. Esta desinformação levou mesmo a atos de vandalismo, perpetrados por jovens, contra torres de telecomunicações 5G em vários países, bem como a teorias da conspiração segundo as quais os governos ou as grandes empresas estão a utilizar a 5G para espalhar deliberadamente o vírus ou controlar populações. Embora os especialistas em saúde pública e organizações internacionais, como a Organização Mundial de Saúde (OMS), tenham refutado categoricamente qualquer correlação entre o 5G e a COVID-19, esta desinformação foi amplamente difundida nas redes sociais e influenciou as opiniões de muitas pessoas, especialmente dos jovens, durante vários anos. Este exemplo ilustra como as notícias falsas se podem espalhar rapidamente e ter consequências no mundo real, nomeadamente incitando a ações perigosas.

## 2.2. O IMPACTE NA SAÚDE MENTAL

A disseminação de notícias falsas também pode ter um impacte negativo na **saúde mental dos jovens**. Informações falsas ou sensacionalistas podem causar ansiedade, medo ou raiva entre os jovens, especialmente quando se trata de temas sensíveis como saúde, política ou questões sociais. Esta sensação de confusão causada pela desinformação, pode levar a uma perda de confiança nos media e nas instituições. Convém igualmente recordar que “antes dos 6 ou 7 anos de idade, as crianças não distinguem entre mensagens de ficção, informação ou publicidade”, segundo Serge Tisseron, pedopsiquiatra de renome internacional. Eis quatro impactes específicos que a desinformação pode ter nos jovens:

- **ANSIEDADE E STRESS GENERALIZADO:** A difusão de informações erradas, especialmente as relacionadas com acontecimentos alarmantes ou crises, pode causar ansiedade e stress nos jovens. A desinformação sensacionalista ou alarmista pode amplificar os medos e as preocupações dos jovens, fazendo com que se sintam sobrecarregados ou impotentes face a situações que parecem ameaçadoras.
- **DEGRADAÇÃO DA AUTOESTIMA:** As notícias falsas também podem contribuir para diminuir a autoestima dos jovens, especialmente quando combinadas com estereótipos negativos, críticas ou ataques pessoais. As informações falsas que difundem mensagens negativas sobre a aparência física, a identidade ou as capacidades dos indivíduos, podem ter um impacte devastador na autoconfiança e na autoimagem dos jovens e podem condicionar toda a sua construção futura.
- **ISOLAMENTO SOCIAL:** A disseminação de desinformação pode levar ao isolamento social entre os jovens, alimentando a desconfiança e a divisão dentro da sociedade. As notícias falsas que exploram as tensões sociais, políticas ou culturais podem levar à polarização das opiniões e à rutura das relações interpessoais, fazendo com que os jovens se sintam isolados ou ostracizados por aqueles que têm pontos de vista diferentes.
- **DESINTERESSE E CINISMO:** A exposição contínua a notícias falsas também pode levar ao desinteresse e ao cinismo entre os jovens, levando-os a perder a confiança nos meios de comunicação social, nas instituições, nas pessoas que os rodeiam e até na possibilidade de conhecer a verdade. Isto pode ter consequências a longo prazo na sua participação cívica e bem-estar emocional, fazendo-os sentir impotentes ou desiludidos com a complexidade do mundo moderno.

## 2.3. O REFORÇO DAS BOLHAS DE FILTRAGEM NAS REDES SOCIAIS E O ENVIESAMENTO DE CONFIRMAÇÃO

Nas redes sociais, os jovens são frequentemente expostos a informações que se alinham com os seus interesses e crenças pré-existentes, o que pode reforçar o que é conhecido como **bolhas de filtragem**. As notícias falsas podem contribuir para esta polarização, alimentando o chamado **viés de confirmação** e limitando o acesso dos jovens a perspetivas diferentes e equilibradas.

Este fenómeno conduz a uma visão afunilada do mundo e a uma reduzida capacidade de questionar as suas próprias opiniões. A proliferação de notícias falsas pode também levar a uma diminuição da confiança dos jovens nos meios de comunicação tradicionais e nas instituições estabelecidas. Quando os jovens são expostos à desinformação ou manipulação, podem tornar-se céticos em relação a todas as fontes de informação, o que pode comprometer a sua capacidade de serem informados com confiança e de participarem na vida democrática de forma informada.

Os “influenciadores” com muitos seguidores nas redes sociais também podem influenciar as suas atitudes. Um exemplo é Andrew Tate, que tinha 8,5 milhões de seguidores, muitos dos quais eram jovens rapazes. Afirmava que ensinava esses rapazes e homens a tornarem-se ricos. Ao mesmo tempo que dava alguns bons conselhos, também lhes ensinava que as mulheres valiam menos do que os homens e que mereciam ser rebaixadas e sujeitas a violência. Esta situação levou a que os [administradores das escolas britânicas concebessem um novo currículo](#) para identificar e combater a influência de Tate - e a questão mais vasta da misoginia - entre os rapazes adolescentes.

Em conclusão, as notícias falsas representam um risco significativo para os jovens online, afetando a sua capacidade de se informarem de forma fiável, de formarem opiniões informadas e de participarem de forma construtiva na sociedade. Por conseguinte, é essencial sensibilizar os jovens para estes riscos e dotá-los de aptidões para avaliarem de forma crítica as informações que encontram online.

### 3. CYBERBULLYING E SEGURANÇA ONLINE

#### 3.1. COMPREENDER A MAIORIDADE DIGITAL

Na Europa, a idade em que uma criança se pode registar legalmente nas redes sociais é geralmente regulada pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) da União Europeia, que entrou em vigor em maio de 2018. O RGPD estabelece a idade mínima para consentir o tratamento de dados pessoais online, incluindo nas redes sociais.

De acordo com o RGPD, a idade mínima para consentir no tratamento de dados pessoais é de 16 anos. No entanto, os Estados-Membros têm a possibilidade de reduzir esta idade para um mínimo de 13 anos. Por conseguinte, na maioria dos países europeus, a **idade mínima para se registar nas redes sociais é de 13 anos**, em conformidade com o limite mais baixo permitido pelo RGPD.

No entanto, é importante notar que as próprias redes sociais podem ter as suas próprias políticas de idade. Por exemplo, o Facebook e o Instagram têm uma política de idade mínima de 13 anos, enquanto outras plataformas podem ter limites de idade diferentes. Os pais e os tutores legais também têm um papel a desempenhar no controlo e na gestão da utilização das redes sociais pelas crianças.

A idade de 13 anos é frequentemente mencionada como a idade imposta pelas Condições Gerais de Utilização (CGU) das redes sociais. Tenha em atenção que também são impostas obrigações nas redes sociais (como o TikTok, Instagram, Snapchat, etc.). São obrigados a:

- recusar a inscrição de jovens com menos de 15 anos nos seus serviços, exceto se um dos pais tiver dado o seu consentimento
- informar, no momento do registo, os jovens com menos de 15 anos e os seus pais sobre “os riscos associados às utilizações digitais e meios de prevenção” e as condições de utilização dos seus dados pessoais
- permitir aos pais, ou a um deles, solicitar a suspensão da conta de um filho menor de 15 anos
- ativar, aquando do registo de um menor, um dispositivo de controlo do tempo passado online. O jovem deverá ser informado regularmente através de notificações

Para verificar a idade dos seus utilizadores e o consentimento dos pais, as redes sociais terão de criar uma solução técnica, de acordo com um quadro de referência a desenvolver pela Autoridade Reguladora da Comunicação Audiovisual e Digital, após consulta da Comissão Nacional das Tecnologias da Informação e das Liberdades Cívicas (CNIL). Em caso de incumprimento desta obrigação, a rede social pode ser objeto de uma coima até 1% do seu volume de negócios mundial. Está previsto um período mínimo de um ano para a entrada em vigor do regime.

## 3.2. PORNOGRAFIA ONLINE

Quando os jovens navegam na internet, é fácil serem atraídos para sites pornográficos, através de anúncios publicitários. Alguns sites de jogos podem ser alvo de anúncios de jogos pornográficos. As crianças que jogam podem, por acidente ou de propósito, carregar nos anúncios e ir parar a esses sites.

Estão continuamente a aparecer códigos maliciosos desagradáveis que concretizam várias ações, como exibir anúncios da Web que são muitas vezes altamente inapropriados e pornográficos. No entanto, também tenta enganar os utilizadores para que instalem falsas aplicações de segurança e também que se registem e paguem por serviços premium. Também são construídos para serem flexíveis, permitindo que os seus autores possam, no futuro, expandir os seus sites para outras atividades maliciosas, como o roubo de credenciais.

Há também domínios de sites com nomes que atraem as crianças. Na Noruega, existe um site chamado lek.no (lek mens play). Ver pornografia não é bom para as crianças e os jovens porque pode distorcer a sua visão da sexualidade e do amor. Muita da pornografia é violenta e os estudos mostram que os jovens que veem pornografia, entre outros, pensam que o sexo deve ser violento.

## 3.3. ALICIAMENTO E SEXTORSÃO

As salas de conversa online correspondem a websites ou aplicações onde se pode falar com pessoas com interesses semelhantes. Alguns desses sites não precisam de nomes de utilizador e permitem que as pessoas se escondam no anonimato. O perigo de se conectar com estranhos pode aumentar o risco de aliciamento para abuso sexual. Um aliciador é alguém que estabelece uma ligação emocional para tentar levar alguém a fazer o que ele quer, por exemplo: ter conversas de cariz sexual, enviar imagens ou vídeos de nudez e ter encontros presenciais.

Em muitos casos, há indivíduos (homens ou mulheres) mais velhos que fingem ter a mesma idade da sua vítima e fazem amizade com ela, apoiando-a e consolando-a, até confiarem plenamente neles. Existem muitas salas de conversação, por exemplo, Chatroulette, Chatrandom e surgem regularmente novas salas. Há um exemplo de uma sala de conversação chamada Omegle que foi descontinuada, depois de um processo judicial a ter acusado de facilitar o abuso infantil.

As consequências do envio de fotografias e vídeos também podem ser a sextorsão, em que a pessoa é pressionada a pagar para que o extorsor não os envie aos seus amigos e familiares. Os jovens também podem ser pressionados a ter relações sexuais. A Europol produziu este vídeo em várias línguas: <https://www.youtube.com/watch?v=3eY9vhslU9I>

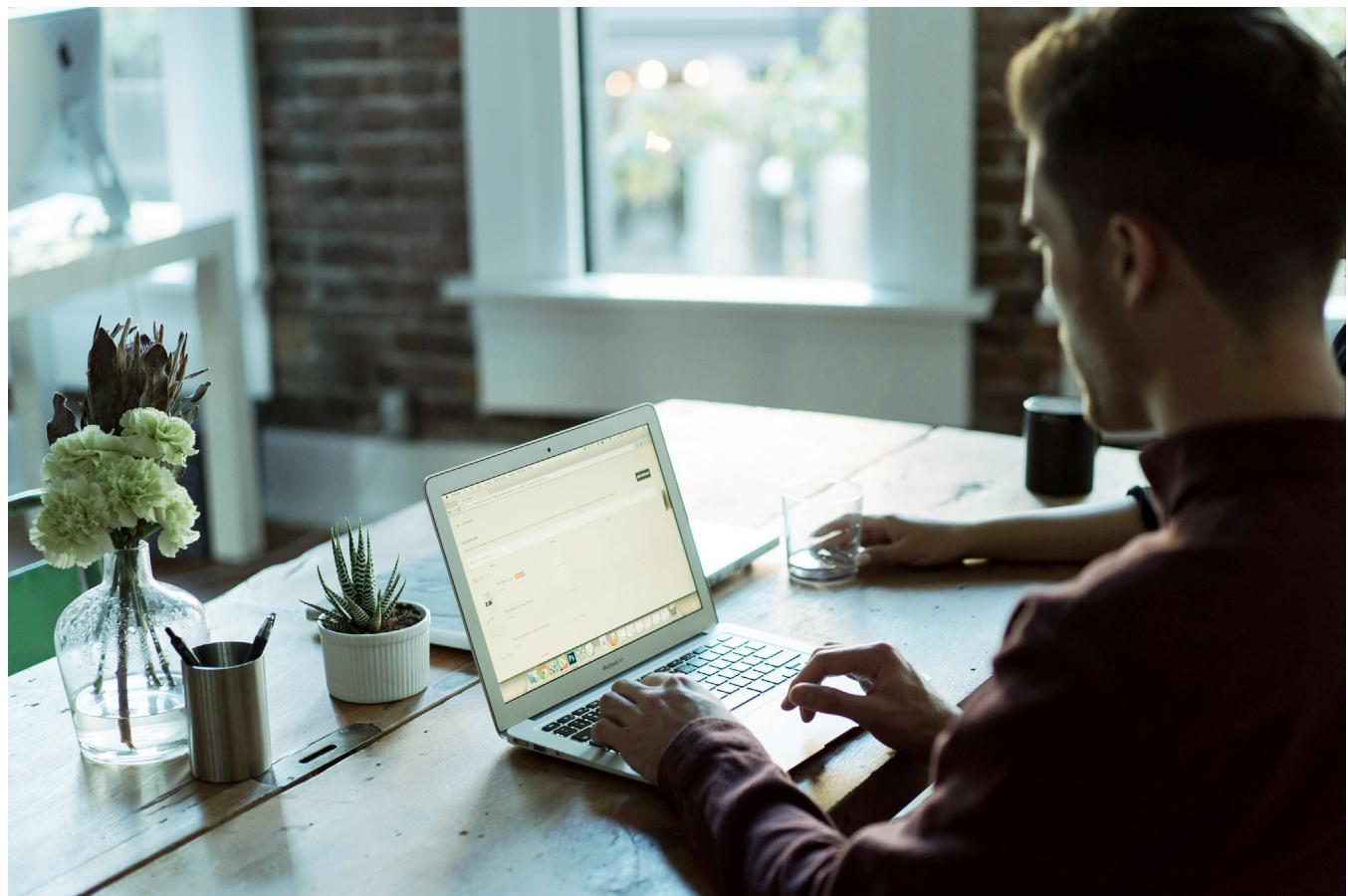
### 3.4. JOGOS DE AZAR ONLINE

Em alguns jogos, existe uma linha ténue entre jogar e apostar. Em alguns jogos, é-se tentado a comprar caixas de recompensa, que são pacotes de prémios aleatórios, cujo valor não se conhece. Os jogadores gostam de comprar estas caixas para se tornarem mais vitoriosos. Um dos jogos mais comuns com caixas de recompensa é o jogo FIFA, onde se pode comprar jogadores. Mas a triste verdade é que raramente se conseguem os melhores jogadores. Um investigador norueguês da Universidade de Bergen, na Noruega, Rune Mentzoni, obteve financiamento do governo para testar as caixas de recompensa. Gastou 3.800 dólares americanos na compra de pacotes de FUT do jogo FIFA, mas não obteve o que pensava ter pago. Os meios de comunicação social têm muitos casos de adolescentes e crianças que gastam centenas de euros nestas caixas de recompensa, e a investigação mostra que são os jovens com pouco dinheiro que compram a maior parte das caixas de recompensa.

Os investigadores estão preocupados com o facto de as caixas de recompensa incentivarem comportamentos semelhantes aos dos jogos de azar ou utilizarem táticas que podem incentivar o consumo viciante, mesmo em jogos destinados a crianças pequenas. Um projeto de investigação que envolveu 2.213 adolescentes espanhóis, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos, participou num estudo que foi repetido com seis meses de intervalo. Verificou-se que a compra de caixas de recompensa é um fenómeno prevalecente e estável entre a amostra de adolescentes espanhóis, existindo uma relação positiva entre a compra de caixas de recompensa e o jogo online, seis meses mais tarde. A relação entre a compra de caixas de recompensa e a apresentação de jogos de azar na internet ou de perturbação do jogo online necessita de um estudo mais aprofundado.

### 3.5. VIGILÂNCIA DIGITAL

Num mundo repleto de perigos aparentes, alguns pais utilizam aplicações de vigilância para manter o controlo dos seus filhos. Isto pode parecer uma atitude sensata, mas, a longo prazo, revelar-se-á geralmente melhor ensinar as crianças a cuidarem de si próprias. A confiança é uma parte importante da educação das crianças. Alguns jovens instalam aplicações de vigilância nos telemóveis dos seus namorados, pelo que é importante estar atento a essas aplicações, que não aparecem no ecrã. A longo prazo pode ser uma espécie de perseguição. Em algumas comunidades de imigrantes, muitas mulheres contam que os seus maridos e namorados estão a monitorizar todos os seus movimentos. É difícil saber o número exato de pessoas que estão sujeitas a este tipo de vigilância. Basta pesquisar “girlfriend spy app” (aplicação espiã para namorados) no Google para ver que são muitas. O recurso à vigilância não é invulgar nas comunidades de imigrantes na Noruega, onde as famílias tentam proteger a honra das mulheres, mantendo-se a par do seu rasto. Quando os pais não podem, os irmãos, que têm mais conhecimentos de tecnologia, fazem o trabalho.



### 3.6. ABUSO DIGITAL NAS RELAÇÕES ÍNTIMAS

Há evidências emergentes de que as vítimas de violência nos cibernamoros têm mais probabilidades de sofrer outras formas de violência entre parceiros íntimos (VPI). Existem estudos que descobriram que os abusos nos cibernamoros são preditivos da VPI presencial. É provável que a sensibilização dos jovens para os sinais de abuso nos cibernamoros possa atenuar os riscos associados de abuso presencial. No entanto, parece que a relação entre a violência no cibernamoro e a violência presencial continua a ser pouco clara e complexa para muitos jovens. A investigação existente indica que as ferramentas digitais e as plataformas online têm potencialmente aumentado a violência contra as mulheres e a violência sexual, particularmente nas relações íntimas. A geração mais jovem apresenta uma maior tendência para utilizar smartphones, que permitem aos jovens um acesso constante à internet e às redes sociais, aumentando o risco de violência no namoro, através da tecnologia digital entre os jovens. No entanto, o âmbito e a natureza do abuso no namoro cibernético ainda não são totalmente compreendidos. Compreender o que é abuso e o que é um sinal de amor e atenção, é uma questão da subcultura a que os adolescentes pertencem, e se os seus amigos experimentaram e aceitaram o comportamento controlador. Diferentes estudos revelam resultados diferentes, mas um estudo com formandos universitários espanhóis mostra que 50% tiveram uma experiência de abuso no cibernamoro nos últimos 6 meses. Além disso, um estudo italiano de grande escala ( $n = 1.405$ ) revelou que 64% foram vítimas de, pelo menos, uma forma de abuso no cibernamoro. Exemplos de comportamentos de controlo e de abuso:

- fazer comentários pessoais insultuosos, maldosos ou ofensivos, por exemplo, chamando nomes, rebaixando, etc.
- fazer comentários ou atos destinados a embaraçar, humilhar ou envergonhar, por exemplo, espalhar boatos
- partilhar ou distribuir informações/imagens/vídeos privados ou pessoais, etc.
- fazer comentários ou comportamentos ameaçadores com o objetivo de ameaçar, intimidar ou perseguir
- ser contactado para saber como está e perguntar onde está, o que está a fazer e com quem está
- pedir ou pressionar a praticar atos sexuais ou a enviar mensagens/imagens que não quer
- receber mensagens/imagens sexuais ou inapropriadas, etc., que não deseja
- verificar as suas mensagens, históricos de contactos ou listas/redes de amigos
- exigir as suas palavras-passe para consultar mensagens, históricos de contactos ou listas/redes de amigos
- eliminar ou remover contactos ou amigos ou ex-parceiros
- ter medo por não responder a um telefonema, texto, mensagem, etc.
- impedir a utilização de tecnologias de comunicação eletrónica ou de falar com outras pessoas

É importante que os jovens estejam atentos a estes sinais, para evitar futuros abusos.

### **3.7. DESENVOLVER APTIDÕES DE SEGURANÇA**

Ensinar aptidões seguras online é fundamental, para ajudar os jovens a protegerem-se do cyberbullying e a navegarem de forma responsável no ambiente digital. Seguem-se alguns princípios, dicas práticas e reflexos que qualquer formador que pretenda sensibilizar as crianças e os jovens para a utilização racional dos ecrãs, pode integrar na sua pedagogia diária.

#### **ALGUNS PRINCÍPIOS**

##### **PRINCÍPIO N.º 1 - INTEGRAR A EDUCAÇÃO SOBRE SEGURANÇA ONLINE DE FORMA TRANSVERSAL:**

Integrar programas de educação sobre segurança online nos currículos escolares e nas atividades extracurriculares. Estes programas podem abranger tópicos como a gestão da identidade online, a privacidade, o reconhecimento do comportamento de cyberbullying e o que fazer em caso de cyberbullying.

##### **PRINCÍPIO N.º 2 - PROMOVER COMPORTAMENTOS RESPEITOSOS ONLINE ATRAVÉS DE PALAVRAS:**

Ensinar aos jovens a importância de tratar os outros com respeito e gentileza online, tal como na vida offline. Incentivá-los a pensar, antes de publicar comentários ou mensagens e a considerar o impacte das suas ações online sobre os outros.

##### **PRINCÍPIO N.º 3 - SENSIBILIZAR PARA AS DEFINIÇÕES DE PRIVACIDADE:**

Ensinar os jovens a utilizar as configurações de privacidade nas redes sociais e noutras plataformas online, para controlar quem pode ver as suas informações pessoais e publicações. Salientar a importância de não partilhar informações confidenciais online e de limitar o acesso ao seu perfil a amigos de confiança.

##### **PRINCÍPIO N.º 4 - PRATICAR UMA COMUNICAÇÃO ASSERTIVA:**

Ensinar os jovens a comunicar de forma assertiva e respeitosa, quando confrontados com situações de cyberbullying. Encoraje-os a expressar os seus sentimentos de forma calma e direta e a procurar a ajuda de um adulto de confiança, se necessário.

## PRINCÍPIO N.º 5 - FORMAR EM VERIFICAÇÃO DAS FONTES:

Ajudar os jovens a desenvolver aptidões na verificação de fontes e avaliação da credibilidade das informações online. Ensiná-los a identificar notícias falsas, boatos e informações enganosas que possam contribuir para o cyberbullying ou outras formas de danos online. Existem várias ferramentas de verificação de factos disponíveis online, que os jovens podem utilizar para ajudar a identificar notícias falsas e verificar a veracidade das informações.

## PRINCÍPIO N.º 6 - INCENTIVAR A CONSCIENTIZAÇÃO DIGITAL:

Educar os jovens sobre o impacte das suas ações online e como o seu comportamento pode afetar os outros. Incentivá-los a pensar nas potenciais consequências das suas interações online, antes de agirem.

A integração destas estratégias na educação dos jovens e o trabalho em colaboração com os pais e formadores, permitirão desenvolver a resiliência dos jovens ao cyberbullying e criar um ambiente online mais seguro e respeitador para todos.

## ALGUMAS FERRAMENTAS E SUGESTÕES PRÁTICAS

**Sugestão n.º 1 - Workshops de verificação de factos:** Os formadores podem organizar workshops de verificação de factos, onde os formandos devem verificar a veracidade de várias notícias online. Forneça artigos verdadeiros e falsos e deixe-os usar ferramentas de verificação para distinguir entre os reais e os falsos.



## ALGUMAS FERRAMENTAS A UTILIZAR

**Snopes** ([www.snopes.com](http://www.snopes.com)): O Snopes é um dos mais antigos e respeitados sites de verificação de factos. Examina rumores, lendas urbanas e boatos, para determinar a sua exatidão.

**FactCheck.org** ([www.factcheck.org](http://www.factcheck.org)): Este site é gerido pelo Annenberg Public Policy Center e centra-se na verificação de declarações feitas por políticos e outras figuras públicas nos Estados Unidos.

**PolitiFact** ([www.politifact.com](http://www.politifact.com)): O PolitiFact é outro site de verificação de factos que se concentra principalmente em declarações políticas. Utiliza um sistema de pontuação para avaliar a veracidade das afirmações, variando de “Verdadeiro” a “Calças em chamas”.

**Media Bias/Fact Check** ([www.mediabiasfactcheck.com](http://www.mediabiasfactcheck.com)): Este site examina a parcialidade política e a fiabilidade das fontes de notícias online. Fornece notas sobre o preconceito político, bem como avaliações da fiabilidade dos meios de comunicação social.

**Google Fact Check Explorer:** O Google oferece uma ferramenta de pesquisa chamada “Fact Check Explorer”, que permite aos utilizadores pesquisar tópicos específicos e ver resultados de verificação de factos de diferentes websites.

**B.S. Detector** (<https://bs-detector.com/>): Esta é uma extensão do browser que visa detetar sites que são conhecidos por espalharem notícias falsas e desinformação. A extensão avisa o utilizador quando visita esses sites.

**Sugestão n.º 2 - Debate:** Organize debates em que os formandos são convidados a defender uma posição utilizando apenas fontes verificadas. Isto ajuda-os a desenvolver aptidões de pesquisa, avaliação crítica de fontes e aptidões de comunicação.

**Sugestão n.º 3 - Jogo de papéis:** Crie cenários em que os formandos desempenham o papel de jornalistas, verificadores de factos e consumidores de notícias. Pode ajudá-los a compreender a importância da verificação dos factos e as consequências da divulgação de informações falsas.

**Sugestão n.º 4 - Projeto de investigação:** Peça aos formandos para realizarem um projeto de investigação sobre uma notícia falsa famosa, detalhando como se espalhou e o seu impacte. Devem utilizar ferramentas de verificação de factos, para demonstrar a inexatidão da informação.

**Sugestão n.º 5 - Questionários interativos:** Utilize plataformas como o Kahoot! para criar questionários interativos sobre verificação de factos e deteção de desinformação. Isto torna a aprendizagem envolvente e interativa.

## 4. JOVENS EM FRENTE AOS ECRÃS: IDENTIFICAR OS RISCOS E OS BENEFÍCIOS

Até que ponto os jovens expostos a ecrãs têm o desenvolvimento prejudicado? Ao publicar um estudo no The Journal of Child Psychology and Psychiatry, em 29 de agosto de 2023, uma equipe francesa reavivou há alguns meses este debate ardente. Desde a proliferação de ecrãs em casa (televisão, smartphones, tablets, consolas portáteis, etc.), muitos pais e formadores interrogam-se sobre o papel desempenhado pelo tempo passado nos ecrãs, mas também pela contextualização do consumo de ecrãs, que **cativam e hipnotizam as crianças**.

A dependência dos ecrãs é uma preocupação crescente para os especialistas, especialmente para os utilizadores mais jovens, cujo cérebro está em desenvolvimento, há vários anos. Somos apanhados pelos conteúdos que nos passam à frente, sobretudo nas redes sociais. E não esqueçamos os jogos de vídeo, que são particularmente populares entre os mais jovens. Para além das perturbações e dos comportamentos ligados à dependência, os ecrãs têm um impacte primordial no cérebro das crianças e na sua forma de aprender e acumular conhecimentos.

## 4.1. IMPACTES NEGATIVOS E RISCOS

Eis os principais impactes negativos dos ecrãs nos jovens.

- **Estilo de vida sedentário:** Passar demasiado tempo em frente aos ecrãs pode levar a um estilo de vida sedentário, que pode contribuir para a obesidade e outros problemas de saúde
- **Atraso no desenvolvimento:** Em crianças pequenas, a exposição excessiva aos ecrãs pode atrasar o desenvolvimento cognitivo, motor e social
- **Problemas de sono:** A luz azul emitida pelos ecrãs pode perturbar o ciclo do sono, o que pode levar a problemas de sono nos jovens, como a insónia
- **Problemas de saúde mental:** A utilização excessiva dos ecrãs está associada a problemas de saúde mental, como a depressão, a ansiedade e o stress
- **Diminuição do desempenho académico:** Passar demasiado tempo nos ecrãs pode prejudicar a concentração e a capacidade de se focar nos estudos, o que pode levar a um declínio do desempenho académico



- **Problemas de comportamento:** A utilização excessiva dos ecrãs pode estar associada a problemas de comportamento como a agressividade, a irritabilidade e a impulsividade
- **Isolamento social:** Passar muito tempo em frente aos ecrãs pode levar ao isolamento social, uma vez que pode substituir as interações sociais presenciais. O pior cenário é o desenvolvimento de ansiedade social
- **Dependência de ecrãs:** A utilização excessiva dos ecrãs pode levar à dependência, em que os jovens têm dificuldade em controlar a sua utilização dos ecrãs e apresentam sintomas de abstinência, quando tentam reduzir a sua utilização
- **Maior risco de cyberbullying e exploração online:** Passar tempo online aumenta o risco de ser vítima de cyberbullying ou de ser exposto a conteúdos inadequados ou perigosos
- **Impacte na saúde visual:** A exposição prolongada aos ecrãs pode contribuir para a fadiga ocular, olho seco e outros problemas de saúde visual.

## RESULTADOS DE ALGUNS ESTUDOS EFETUADOS NA EUROPA

- Um estudo europeu concluiu que as crianças que passam mais de 2 horas por dia nos ecrãs têm 30 % mais probabilidades de serem obesas (European Journal of Pediatrics, 2021).

## RESULTADOS DE ALGUNS ESTUDOS EFETUADOS NO MUNDO

- Uma investigação realizada no Japão revelou que as crianças com idades compreendidas entre um e três anos, que utilizavam excessivamente os ecrãs, apresentavam atrasos significativos no desenvolvimento da linguagem (Universidade de Osaka, 2022).
- Um estudo da National Sleep Foundation, nos EUA, concluiu que 60% das crianças com tempo de ecrã superior a duas horas por dia, tinham problemas de sono (2020).
- De acordo com um estudo realizado na Coreia do Sul, 45% dos adolescentes com mais de três horas de tempo de ecrã por dia, apresentaram níveis mais elevados de ansiedade e depressão (Universidade de Yonsei, 2023).

## 4.2. IMPACTES POSITIVOS

Ao contrário do que se possa pensar, os ecrãs não têm apenas efeitos negativos. Também têm benefícios para as crianças! Mas os ecrãs podem ter **efeitos positivos em situações específicas**. Por exemplo, vários estudos demonstraram que, em crianças com ou sem perturbações (ou atrasos) do desenvolvimento cognitivo, a utilização supervisionada de jogos de vídeo teve efeitos positivos na aprendizagem. Do mesmo modo, vários estudos sérios demonstraram efeitos positivos que foram observados em crianças com transtorno autista.

Vários estudos demonstraram que os “exergames” (jogos de vídeo ativos que combinam exercícios cognitivos e físicos) conduzem igualmente a melhorias no comportamento (atividade física, alimentação), no desenvolvimento cognitivo (desenvolvimento da aprendizagem, da linguagem, do pensamento, etc.) e nas interações sociais. De um modo geral, jogar jogos de vídeo, por exemplo, permite socializar com outros jogadores e criar uma comunidade.

Para os jovens, jogar videojogos pode tornar-se uma oportunidade para:

- desenvolver a criatividade
- melhorar as suas funções viso-espaciais
- adquirir conhecimentos
- praticar a resolução de problemas
- aprender a experimentar os fracassos
- tomar consciência de certas questões sociais
- aprender sobre determinadas ferramentas informáticas e dispositivos tecnológicos em geral
- aprender línguas estrangeiras (especialmente inglês)
- desenvolver respostas rápidas e reflexos motores nos dedos e nas mãos
- aprender a cooperar e a assumir responsabilidades

## RESULTADOS DE ALGUNS ESTUDOS EFETUADOS NA EUROPA

- Um estudo da Universidade de Glasgow concluiu que jogar videojogos pode melhorar a criatividade das crianças (2019).

## RESULTADOS DE ALGUNS ESTUDOS EFETUADOS NO MUNDO

- Um relatório da Universidade da Califórnia, Irvine, em 2021, documentou o impacte positivo dos jogos de vídeo educativos em crianças com perturbações do espetro do autismo, mostrando melhorias significativas nas competências sociais e de comunicação após um período de 12 semanas de jogo supervisionado.
- O jogo “Minecraft” tem sido utilizado em programas educativos para ensinar conceitos de física e geometria. Um estudo da Universidade de Stanford em 2020 mostrou que os formandos que utilizaram o “Minecraft” como parte da sua aprendizagem, tinham uma melhor compreensão dos conceitos espaciais.
- Um estudo realizado na China concluiu que as aplicações educativas melhoraram significativamente as aptidões matemáticas das crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos (Universidade Normal de Pequim, 2022).

## 5. ESTUDOS DE CASO

### 5.1. UMA INICIATIVA INSPIRADORA: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA DIGITAL (SINGAPURA)

**Descrição:** Recentemente, o Governo de Singapura implementou um programa de educação para a cidadania digital em escolas primárias e secundárias, para sensibilizar os jovens para a segurança online, a privacidade e a ética digital.

#### AÇÕES

- **Integração no currículo escolar:** O currículo de educação para a cidadania digital está integrado no currículo escolar regular, garantindo que todos os formandos recebem formação em aptidões digitais, desde tenra idade. As aulas abrangem temas como a segurança das palavras-passe, a gestão da privacidade online, o combate ao cyberbullying e a avaliação da credibilidade da informação online.
- **Utilização de recursos interativos:** Os formadores utilizam recursos didáticos interativos, como jogos sérios, simulações e vídeos, para tornar a aprendizagem da cidadania digital mais cativante e interativa para os formandos. Estes recursos permitem aos formandos explorar cenários realistas e desenvolver aptidões práticas para navegar de forma segura e responsável no ambiente digital.
- **Colaboração com os pais volta a estar no centro:** É uma inovação. O programa incentiva a colaboração entre as escolas e os pais para reforçar as mensagens sobre segurança online e cidadania digital em casa. As escolas organizam regularmente sessões de informação para os pais, distribuem recursos educativos e fornecem orientações sobre como monitorizar e orientar as atividades online dos seus filhos.
- **Avaliação contínua:** As autoridades educativas de Singapura avaliam regularmente a eficácia do programa de educação para a cidadania digital, recolhendo dados sobre o conhecimento, atitudes e comportamentos dos formandos em matéria de segurança online. Estas avaliações ajudam a identificar as áreas que necessitam de atenção e a adaptar o programa em conformidade.

#### RESULTADOS

O Programa de Educação para a Cidadania Digital de Singapura contribuiu para reforçar as aptidões digitais dos jovens e para aumentar a sensibilização para os riscos e desafios do ambiente online. Os formandos estão mais bem equipados para tomar decisões informadas e responsáveis, quando utilizam a internet e as tecnologias digitais, ajudando a criar um ambiente online mais seguro e positivo para todos. Este exemplo demonstra como uma abordagem integrada e inovadora da educação para a cidadania digital pode ter um impacte significativo na sensibilização dos jovens para a proteção online e no reforço das suas competências digitais.

## QUESTÕES PARA REFLEXÃO

1. Em sua opinião, na abordagem de questões como o cyberbullying, a privacidade online e a desinformação, qual é a eficácia da integração da educação para a cidadania digital no currículo escolar regular? Que outras estratégias poderiam complementar esta abordagem?
2. De que forma é que a colaboração entre as escolas e os pais pode aumentar a eficácia da educação para a cidadania digital? Consegue pensar em métodos adicionais para envolver os pais, de forma mais ativa, no apoio à segurança online e à ética digital dos seus filhos?
3. Tendo em conta a avaliação contínua do programa, que métricas ou indicadores consideraria mais importantes para avaliar o sucesso da educação para a cidadania digital? Como é que os resultados destas avaliações podem ser utilizados para melhorar o programa?

## 5.2. UMA INICIATIVA INSPIRADORA: “LES PROMENEURS DU NET” (FRANÇA)

**Descrição:** Lançado em 2014, “Les Promeneurs du Net” é uma iniciativa importada da Suécia e adaptada a França, com o objetivo de prestar apoio educativo e social aos jovens no espaço digital. O projeto assenta na presença ativa e atenciosa de profissionais da área da juventude em plataformas online frequentadas pelos jovens, particularmente nas redes sociais. Em 2019, o projeto foi alargado para incluir o apoio parental: “Les Promeneurs du Net Parentalité”.

### OBJETIVOS

- **Prevenir os riscos digitais:** Cyberbullying, exposição a conteúdos inadequados, radicalização
- **Apoio e orientação online:** Prestar assistência aos jovens nos seus empreendimentos pessoais, académicos e administrativos
- **Educação para os media e a internet:** Sensibilizar os jovens para as boas práticas digitais

### IMPLEMENTAÇÃO

“Les Promeneurs du Net” são profissionais da área da juventude (formadores, animadores, assistentes sociais, etc.), formados para intervir nas plataformas digitais. Estabelecem contacto através das redes sociais, mensagens instantâneas e outras ferramentas de comunicação online utilizadas pelos jovens.

## METODOLOGIA

- **Presença online:** Criar perfis profissionais em várias plataformas, para estar acessível aos jovens
- **Interações personalizadas:** Envolver-se em debates adaptados às necessidades individuais dos jovens, oferecendo conselhos e apoio, com base nas situações
- **Confidencialidade e respeito:** Assegurar que os intercâmbios sejam confidenciais e respeitem a privacidade dos jovens

## BENEFÍCIOS

- **Acessibilidade:** Permite que os jovens encontrem ajuda num ambiente familiar, sem barreiras geográficas ou institucionais
- **Capacidade de resposta:** Os profissionais podem responder rapidamente a emergências ou de perigo
- **Proximidade:** Reforça a proximidade e a confiança entre os jovens e os assistentes sociais

## IMPACTE

Desde o seu lançamento, “Les Promeneurs du Net” chegou a milhares de jovens e criou fortes laços entre os profissionais da área da juventude e os jovens, no espaço digital. O sistema está em constante evolução para se adaptar às novas práticas digitais dos jovens e aos desafios emergentes.

Em resumo, “Les Promeneurs du Net” é uma resposta inovadora e necessária às necessidades dos jovens, num mundo cada vez mais digital, oferecendo apoio educativo e social à distância de um clique.

## QUESTÕES PARA REFLEXÃO:

1. Como é que a presença de profissionais do setor da juventude nas plataformas digitais ajuda a colmatar o fosso, entre o apoio social tradicional e o mundo online, onde os jovens passam a maior parte do seu tempo?
2. Quais são os potenciais desafios ou considerações éticas da prestação de apoio online aos jovens e como podem os profissionais garantir a confiança, a segurança e a eficácia das suas intervenções?
3. De que forma poderia a iniciativa ser alargada ou adaptada para melhor responder à evolução dos hábitos e necessidades digitais dos jovens, em diferentes contextos culturais ou socioeconómicos?

## 5.3. UMA INICIATIVA INSPIRADORA: PROGRAMA “E-PIONEERS” (FINLÂNDIA)

**Descrição:** A Finlândia implementou o programa “E-Pioneers” nas escolas primárias e secundárias, para promover a literacia digital, a segurança online e um comportamento digital responsável entre os jovens.

### AÇÕES

- **Formandos embaixadores**
  - ◊ O programa “E-Pioneers” seleciona formandos embaixadores de cada escola, que recebem formação em literacia digital e segurança online. Estes formandos embaixadores atuam como formadores de pares, realizando workshops e atividades para ensinar os seus colegas sobre comportamento digital responsável, prevenção do cyberbullying e privacidade online.
- **Aprendizagem baseada em projetos:**
  - ◊ O programa integra a aprendizagem baseada em projetos, onde os formandos trabalham em projetos da vida real, relacionados com a cidadania digital. Os projetos incluem a criação de campanhas digitais de sensibilização para o cyberbullying, a conceção de aplicações para segurança online e o desenvolvimento de vídeos educativos sobre ética digital. Esta abordagem prática ajuda os formandos a compreender e aplicar os conceitos de cidadania digital em contextos práticos.
- **Formação de formadores:**
  - ◊ Os formadores recebem formação especializada para ministrar eficazmente a educação para a cidadania digital. A formação abrange temas como a literacia digital, a utilização segura da internet, o reconhecimento e o combate ao cyberbullying e a promoção de um ambiente online positivo. Os formadores estão equipados com os conhecimentos e as ferramentas necessárias para apoiar os formandos embaixadores e integrar a educação para a cidadania digital em várias disciplinas.
- **Envolvimento na comunidade:**
  - ◊ O programa envolveativamente a comunidade local, incluindo pais, empresas locais e especialistas digitais. As escolas organizam eventos comunitários e workshops onde especialistas partilham ideias sobre tendências digitais, medidas de segurança e comportamento online responsável. Os pais recebem orientações sobre como apoiar as atividades digitais dos seus filhos e garantir uma utilização segura da internet em casa.



- **Campanhas de desintoxicação digital:**

- ◊ O programa “E-Pioneers” inclui campanhas de desintoxicação digital para promover um equilíbrio saudável entre o tempo de ecrã e as atividades offline. Atividades como aventuras ao ar livre, desportos e artes são incentivadas, para reduzir o tempo excessivo de ecrã e melhorar o bem-estar geral dos formandos.

## RESULTADOS

O programa “E-Pioneers” na Finlândia melhorou, com êxito, a literacia digital e promoveu um comportamento online responsável entre os formandos. O modelo de educação por pares capacitou os formandos embaixadores a dar o exemplo e influenciar positivamente os seus pares. O envolvimento da comunidade reforçou a rede de apoio aos formandos, garantindo uma abordagem holística da educação para a cidadania digital. Esta iniciativa realça a importância dos esforços colaborativos, na promoção de um ambiente digital seguro e positivo para os jovens.

Este exemplo demonstra como o envolvimento dos formandos como líderes, a integração de projetos práticos e a participação da comunidade podem criar um programa de educação para a cidadania digital abrangente e eficaz.

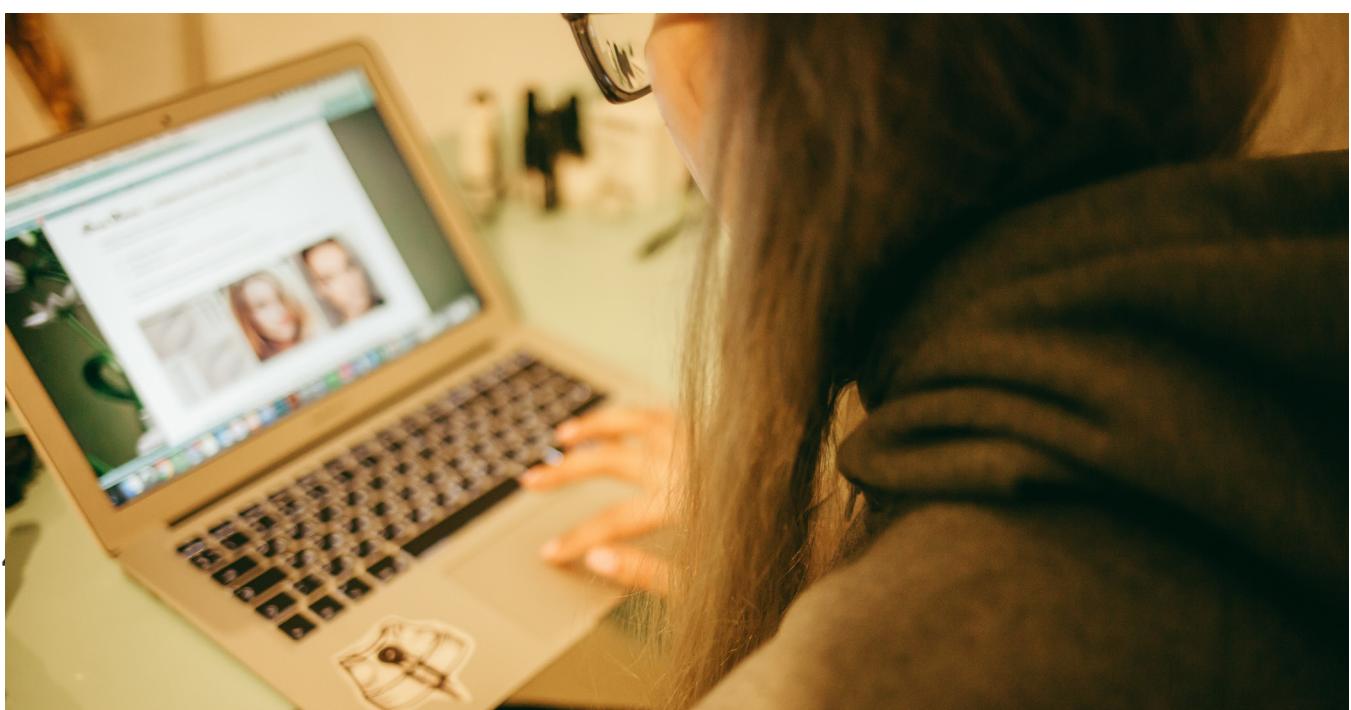
## QUESTÕES PARA REFLEXÃO:

1. Como é que o modelo de educação por pares utilizado no programa “E-Pioneers” aumenta a eficácia da educação para a literacia digital, em comparação com as abordagens tradicionais orientadas por formadores?
2. Quais são os potenciais desafios na implementação de um sistema de embaixadores dos formandos para a cidadania digital e como é que as escolas podem garantir que estes embaixadores estão bem equipados para orientar os seus pares?
3. Como é que podem os princípios do programa “E-Pioneers”, como a aprendizagem baseada em projetos e o envolvimento da comunidade, ser adaptados a diferentes contextos educativos e culturais, para promover um comportamento digital responsável?



## 6. VOCABULÁRIO DE CONCEITOS-CHAVE

- Notícias falsas: referem-se a informações deliberadamente enganosas, erróneas ou fabricadas, muitas vezes apresentadas como factos verdadeiros, com o objetivo de enganar, manipular ou influenciar o público. As notícias falsas podem assumir uma variedade de formas, como artigos de notícias falsas, vídeos falsos, memes enganadores, rumores não verificados ou teorias da conspiração infundadas.
- Bolhas de filtro: refere-se a um fenómeno em que os indivíduos são expostos a uma seleção personalizada e filtrada de informações online, com base nas suas preferências, comportamentos anteriores, interações e históricos de navegação. Os algoritmos das plataformas digitais, como as redes sociais, os motores de busca e os sites de notícias, analisam os dados do utilizador para personalizar o seu feed de notícias e recomendar conteúdos que possam corresponder aos seus interesses e opiniões pré-existentes.
- Viés de confirmação: é uma tendência cognitiva que envolve a busca, a interpretação ou a recordação seletiva de informações que confirmam as nossas crenças, pressupostos ou opiniões pré-existentes, ignorando ou minimizando as informações que as contradizem. Por outras palavras, é a propensão para favorecer os dados que correspondem ao que já acreditamos, reforçando assim as nossas crenças, mesmo que esses dados não sejam representativos ou objetivamente verificados.
- A “maioridade digital”: também conhecida como “maioridade digital relativa”, refere-se ao conceito de que um indivíduo adquire um nível suficiente de maturidade ou responsabilidade para tomar decisões sólidas e autónomas sobre a sua utilização da internet e das tecnologias digitais.
- Cyberbullying e cyberstalking: refere-se à utilização de tecnologia digital, como telemóveis, redes sociais, websites, aplicações de mensagens ou outras formas de comunicação online, para intimidar, assediar, ameaçar ou embaraçar uma pessoa. Pode manifestar-se de várias formas, incluindo o envio de mensagens ameaçadoras ou de ódio, a difusão de rumores prejudiciais, a publicação de fotografias ou vídeos humilhantes ou a criação de perfis falsos para enganar ou assediar a vítima.



## 7. BIBLIOGRAFIA E REFERÊNCIAS

- Coyne, S. M., Warburton, W. A., Essig, L. W., & Stockdale, L. A. (2020). Violent video games, externalizing behavior, and prosocial behavior: A five-year longitudinal study during adolescence. *Developmental Psychology, 56*(3), 568-581.
- Twenge, J. M. (2020). Have smartphones destroyed a generation? *The Atlantic, 318*(3), 46-55.
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2020). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics, 174*(2), 1-8.
- LeBourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A. M., Akacem, L. D., Montgomery-Downs, H. E., & Buxton, O. M. (2020). Digital media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics, 146*(1), e20174246.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use diary studies. *Psychological Science, 30*(5), 682-696.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight 2017. Common Sense Media.
- Radesky, J., Leung, C., Appugliese, D., Miller, A. L., Lumeng, J. C., & Rosenblum, K. L. (2020). Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task: Longitudinal associations with toddler risk for attention-deficit/hyperactivity disorder. *Child Development, 91*(1), e129-e144.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336-348.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine, 53*(1), 1-8.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management, 40*, 141-152.
- “Reset Your Child’s Brain” by Victoria L. Dunckley, MD: Offers strategies to reduce screen use and improve children’s mental health.

- “The Tech-Wise Family” by Andy Crouch: Provides advice on creating a balanced family environment in the face of technology.
- Afrouz, Rojan & Sevi Vassos.(2024) Adolescents’ Experiences of Cyber-Dating Abuse and the Pattern of Abuse Through Technology, A Scoping Review TRAUMA, VIOLENCE, & ABUSE 1-1Stonard, K. E. (2020) “Correlates of Technology-Assisted Adolescent Dating Violence and Abuse”. Social Education Research. Volume 1 Issue 2|2020| 61 61-78
- “Andrew Tate: Five things to know.” 03.12.2024 adl.org. [https://www.adl.org/resources/blog/andrew-tate-five-things-know#:~:text=Andrew%20Tate%20is%20a%20British,X%20\(formerly%20Twitter\)%20alone](https://www.adl.org/resources/blog/andrew-tate-five-things-know#:~:text=Andrew%20Tate%20is%20a%20British,X%20(formerly%20Twitter)%20alone)
- Quadara,A & El-Murr, A. (2017). “The effects of pornography on children and young people”. Research snapshot <https://aifs.gov.au/research/research-snapshots/effects-pornography-children-and-young-people>
- González-Cabrera J., Basterra-González A, Ortega-Barón J, V. Caba-Machado a, A. Díaz-López a, H.M. Pontes b, J.M. Machimbarrena c. (2023) Loot box purchases and their relationship with internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study. Computers in Human Behavior. Volume 143, June 2023, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223000365?via%3Dihub>

# **CAPÍTULO 3. INTRODUÇÃO AO QUADRO DE REFERÊNCIA DE LITERACIAS DIGITAIS**

# CAPÍTULO 3. INTRODUÇÃO AO QUADRO DE REFERÊNCIA DE LITERACIAS DIGITAIS

## 1. INTRODUÇÃO

Este capítulo oferece uma introdução e uma visão geral do quadro de literacia digital crítica, com ênfase na promoção do diálogo entre pais, formadores e jovens, para apoiar a literacia digital.

A literacia digital corresponde à capacidade de utilizar a tecnologia para encontrar, avaliar criticamente, organizar, criar, comunicar ou partilhar informação, de forma responsável e segura. Neste capítulo, centramo-nos no termo “crítico”, que realça a importância de utilizar a tecnologia de forma segura e responsável. Os quadros de literacia digital fornecem uma estrutura para avaliar as aptidões digitais existentes, identificar lacunas de aptidões e medir as aptidões digitais dos indivíduos. Neste guia, baseamo-nos no [Quadro Europeu de Competência Digital para Cidadãos](#) (DigComp) 2.2 da União Europeia, que define as competências digitais dos cidadãos, mesmo quando interagem com sistemas de IA.



Source: <https://biblioteca.uoc.edu/en/biblioguides/biblioguide/Critical-digital-literacy/>

Por literacia digital crítica, entendemos as seguintes aptidões, todas relacionadas com as competências digitais referidas acima, em DigComp 2.2:

- literacia de dados
- literacia de informação
- criação de conteúdos digitais
- comunicação e colaboração digital
- bem-estar e segurança digital
- cidadania digital
- ensino e aprendizagem digital
- utilização da tecnologia

## 2. PRINCÍPIOS DA LITERACIA DIGITAL CRÍTICA

Hoje em dia, já não basta que os jovens tenham aptidões digitais básicas para navegar na internet e procurar informações ou utilizar as redes sociais, uma vez que são necessárias novas competências em matéria de comunicação, colaboração, segurança ou questões éticas, relacionadas com as novas ferramentas e aplicações digitais, bem como com as tendências dos meios de comunicação digitais (por exemplo, qualquer pessoa pode publicar conteúdos mediáticos), para as quais o pensamento crítico é essencial. Melhorar a literacia digital crítica dos jovens é uma responsabilidade partilhada de formadores e pais.

### 2.1. PENSAMENTO CRÍTICO E CAPACIDADE DE ANÁLISE

O pensamento analítico e o pensamento crítico desempenham um papel fundamental na resolução de problemas e na tomada de decisões e estão intimamente relacionados com a literacia digital crítica. Enquanto o pensamento analítico dissecava a informação recebida e separa cada parte para ter uma visão mais profunda, o pensamento crítico examina a informação de várias perspetivas, para verificar a sua credibilidade.

Pensamento analítico	Pensamento crítico
explica a lógica	procura a lógica
explica o raciocínio	utiliza o raciocínio
discrimina a informação	vê a informação como um todo
examina detalhadamente a informação em busca de padrões e relações	examina a informação sob diferentes aspectos
Ambos analisam informações complexas e avaliam-nas de diferentes ângulos	

Sugestões para desenvolver o pensamento analítico ou crítico dos formandos:

- incentivar-los a fazer perguntas
- promover debates
- fomentar a criatividade
- promover a reflexão
- desenvolver as suas aptidões de pesquisa e tratamento de dados
- fazer-lhes perguntas desconcertantes

## 2.2. LITERACIA MEDIÁTICA E LITERACIA DE INFORMAÇÃO

A literacia mediática corresponde à capacidade de identificar os diferentes tipos de meios de comunicação social e de compreender as mensagens que estes transmitem” (1992 Aspen Media Literacy Leadership Institute). Atualmente, a informação está, literalmente, à distância do toque de um botão, devido ao rápido desenvolvimento das tecnologias da informação. No entanto, a tecnologia não é capaz de garantir que a informação encontrada seja válida e credível.... Vamos descobrir o que torna uma fonte credível, começando pelas ferramentas de pesquisa.

**Navegador seguro:** Utilizamos os browsers para explorar a web e para utilizar muitos recursos (como aplicações) online. Sugestão: utilize sempre uma solução credível, amplamente utilizada e reconhecida como segura (por exemplo, Chrome, MS Edge, Firefox, Opera, etc.)

**Websites credíveis:** O endereço de um website credível começa sempre por https (e não http) e existem alguns outros atributos que remetem para uma página Web segura.

**Sugestão:** Para evitar páginas web falsas ou maliciosas, siga este padrão:

- verificar o nome do domínio - suspeite se o nome parecer demasiado complicado, estranho ou engraçado. Os domínios que terminam em .org, .com, .edu ou .gov são geralmente legítimos
- verificar as fontes - verificar se as citações utilizadas num artigo ou blogue são feitas com exatidão. As fontes credíveis incluem normalmente o nome do autor e as suas credenciais, para estabelecer os seus conhecimentos. Examine a data em que o artigo foi escrito e as datas das fontes utilizadas
- verificar a página de contacto - um website pode copiar e colar logótipos e elementos de marca de outra empresa. Esses sites ilegítimos geralmente não publicam informações de contacto, enquanto os legítimos disponibilizam facilmente as suas informações de contacto: endereço, correio eletrónico e número de telefone
- examinar o design - quando tiver dúvidas sobre a credibilidade de um website, verifique o seu design e disposição. Os websites bem estruturados, com um bom design e que parecem ter sido criados profissionalmente, são normalmente legítimos
- verificar a segurança da sua ligação - o https (Hypertext Transfer Protocol Secure) é normalmente mais seguro do que o http (Hypertext Transfer Protocol), porque utiliza métodos de encriptação para proteger os seus dados. O https também autentica a sua ligação, o que garante que o website é legítimo
- verificar a **política de privacidade do website** e as informações de contacto - a legislação da UE, em matéria de privacidade, exige que se comunique claramente a forma como os dados dos utilizadores são recolhidos, utilizados e protegidos e deve constar de forma bem visível no Website

(Ver [RGPD](https://gdpr.eu) para mais informações: [gdpr.eu](https://gdpr.eu) )

## 2.3. ÉTICA E RESPONSABILIDADE DIGITAL

Com os dispositivos necessários e um acesso à internet, todos podem criar, reutilizar e publicar conteúdos. No entanto, deve consciencializar os seus formandos de que os direitos de autor existem e devem ser reconhecidos.

Um direito de autor é um tipo de propriedade intelectual que confere ao seu proprietário o direito exclusivo - sobre um texto, fotografia, imagem, vídeo, áudio, design, etc. - de copiar, distribuir, adaptar, exibir e executar um trabalho criativo. Ao procurar material para criar o seu conteúdo digital, deve verificar se os elementos que pretende utilizar estão protegidos por direitos de autor. Como é que pode ter a certeza disso?

- As aplicações de criação, como o Canva, têm os seus próprios repositórios de imagens, vídeos e áudio, gratuitos
- Utilize repositórios online como o Pexels ([www.pexels.com](http://www.pexels.com)), onde todas as fotografias e vídeos são isentos de direitos de autor
- Verifique qual o símbolo Creative Commons adicionado à imagem ou vídeo, etc. que pretende utilizar.
- Encontrará as descrições dos símbolos e categorias CC em: <https://creativecommons.org/licenses/>

**Sugestão:** o Google Chrome permite que os utilizadores definam critérios de pesquisa para imagens, vídeos, etc. isentos de royalties, que podem ser definidos na secção logo abaixo da janela de pesquisa.

A internet proporciona essencialmente anonimato e distância. Tendo isto em conta, é importante sensibilizar os formandos para a netiqueta, ou seja, a ética da internet. Esta é uma etapa importante em que os pais podem ser integrados, pedindo-lhes que vigiem a presença online dos seus filhos: devem investigar os perfis das crianças nas redes sociais (por exemplo, X, Instagram, Facebook, Discord), as fotografias aí carregadas e o estilo da sua comunicação. Podem fazê-lo facilmente se se juntarem à rede dos seus filhos, o que também demonstra que existe um respeito mútuo e confiança entre eles.

**Netiqueta:** É um conjunto de regras que implica o comportamento online adequado, em relação às normas sociais e culturais de uma comunidade. Estas regras podem variar consoante o ambiente, o contexto, as pessoas, a atividade e o tipo de tecnologia. A violação das regras de netiqueta pode ser interpretada como um sinal de desrespeito.

Sugestões para praticar a netiqueta na aula: peça aos formandos que comuniquem nas redes sociais, respeitando estas regras de netiqueta:

- utilizar uma linguagem respeitosa - na comunicação online, letras maiúsculas significam gritar com alguém. Utilizar letras minúsculas e, na comunicação profissional, seguir a capitalização correta. Utilizar palavras neutras e evitar aquelas que possam causar ofensa. Se um estranho estabelecer contacto e a comunicação parecer suspeita, pode ser um caso de burla. Interromper a comunicação e comunicar o facto, em conformidade
- cuidado com o sarcasmo - na vida real, uma comunicação sarcástica baseia-se no tom de voz, na linguagem corporal, nos gestos e nas expressões faciais. Na comunicação online, uma vez que estes elementos não existem, o sarcasmo baseia-se na utilização de emojis adequados ou em afirmações como “jk” - a brincar
- verificar a gramática - evitar gíria pesada, acrónimos invulgares, abreviaturas, ortografias alternativas e outras abreviaturas da internet, quando comunicar a título profissional
- aceitar pedidos de amizade de familiares adultos, que possam garantir uma espécie de controlo do conteúdo e do modo de comunicação

**Sugestão de atividade para os formandos durante a sessão:** utilize jogos de interpretação de papéis, para demonstrar a comunicação online correta ou incorreta. Pode dividir os formandos em dois grupos para comunicarem sobre o mesmo tema, com ou sem seguir as regras de netiqueta. De seguida, debatem os dois textos apresentados no jogo e analisam a diferença entre eles.



### 3. A NECESSIDADE DE DESENVOLVER A LITERACIA DIGITAL

No nosso mundo digital, a abundância de meios de comunicação e de informação fez da literacia digital uma aptidão crucial, uma vez que garante a segurança dos dados dos utilizadores, ajuda-os a analisar criticamente os dados e as informações digitais, a utilizar as plataformas digitais de forma ética e a comunicar com os outros de forma adequada.

#### 3.1. DESAFIOS E OPORTUNIDADES NO MUNDO DIGITAL

Quase todos os tipos de atos administrativos públicos ou privados são disponibilizados na internet, desde serviços bancários online até à assinatura digital de documentos, fazer amigos, colaborar com colegas, comprar bens, etc. Embora a presença no mundo digital facilite definitivamente a nossa vida, também traz consigo perigos como a fraude, a burla e o assédio.

##### Atividade do formando:

- perguntar aos formandos sobre os seus hábitos de utilização da internet. Para que é que a utilizam? Que outras oportunidades é que eles ouviram falar que a internet oferece?
- apresentar 1 ou 2 casos reais das notícias, em que as pessoas foram vítimas de fraude digital, em que os seus dados pessoais foram roubados ou em que foram vítimas de bullying nas redes sociais. Debater as consequências e questionar sobre as suas próprias experiências

##### Apresentação de uma fraude online:

Fraudes de suporte técnico (2010 - Presente)

As burlas de apoio técnico são uma prática enganosa em que os burlões se fazem passar por representantes do apoio técnico de empresas conhecidas, para levar as vítimas a pensar que os seus computadores estão infetados com malware. O objetivo final é extorquir dinheiro por serviços desnecessários ou prejudiciais.

De acordo com o [Statista](https://www.statista.com) (statista.com), a prevalência destes cibercrimes, incluindo fraudes online e esquemas de apoio técnico, registou um aumento dramático nos Estados Unidos. De aproximadamente 467.000 casos em 2019, o número subiu para mais de 800.000 nos anos seguintes.

Este aumento reflete a crescente sofisticação dos burlões e o desafio contínuo que representa para as pessoas, distinguir entre apoio técnico legítimo e esquemas fraudulentos. Os dados evidenciam a necessidade urgente de uma maior consciencialização e educação para identificar e evitar estas fraudes.

Ver [aqui](https://softwarelab.org/blog/what-is-an-online-scam/) (softwarelab.org/blog/what-is-an-online-scam/) para mais exemplos.

## 3.2. IMPORTÂNCIA DAS COMPETÊNCIAS DIGITAIS NA SOCIEDADE MODERNA

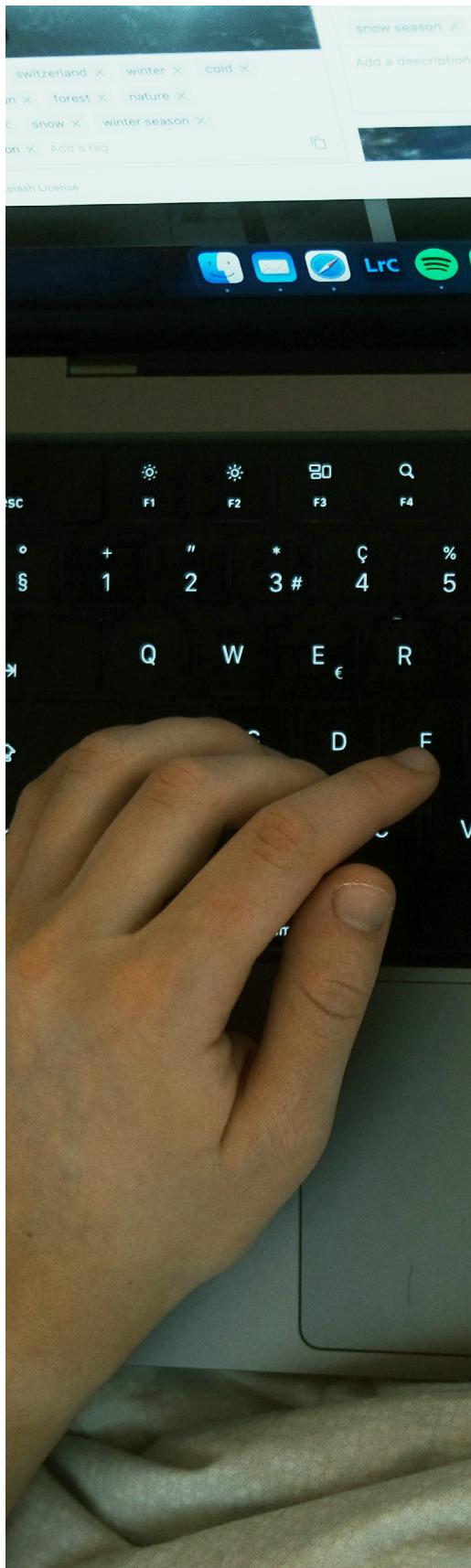
**A cidadania digital, tal como definida no manual publicado pelo Conselho da Europa: “...** envolve uma vasta gama de atividades, desde criar, consumir, partilhar, jogar e socializar, até investigar, comunicar, aprender e trabalhar. Os cidadãos digitais competentes são capazes de responder a desafios novos e quotidianos relacionados com a aprendizagem, o trabalho, a empregabilidade, o lazer, a inclusão e a participação na sociedade, respeitando os direitos humanos e as diferenças interculturais.”

As competências digitais necessárias para a cidadania digital estão enumeradas no Quadro Europeu de Competência Digital para Cidadãos DigComp2.2, publicado pelo Comité Europeu, em virtude do qual são consideradas as seguintes:

- **literacia de informação e de dados** (como a capacidade de explicar as necessidades de informação; localizar, recuperar, armazenar e gerir dados, informação e conteúdos digitais, ou avaliar a pertinência da fonte e a validade do seu conteúdo)
- **comunicação e colaboração** (capacidade de interagir, comunicar e colaborar com os outros através da utilização de tecnologias digitais, considerando a diversidade cultural e geracional, de gerir a identidade digital e a reputação online e de participar na sociedade através da utilização de serviços digitais públicos e privados)
- **criação de conteúdo digital** (capacidade para criar, editar e melhorar conteúdos digitais e respeitar licenças e direitos de autor ou para rever e integrar informações e fornecer instruções a um sistema ou dispositivo informático)
- **segurança** (como a capacidade de garantir a proteção dos dispositivos pessoais e de trabalho, incluindo dados pessoais e relacionados com o trabalho e informações confidenciais em ambientes digitais ou de compreender o impacte da tecnologia no bem-estar físico e psicológico e uma consciência geral do impacte ambiental do digital)
- **resolução de problemas** (a capacidade de identificar necessidades e problemas e de os resolver em diferentes ambientes digitais, a capacidade de utilizar ferramentas digitais para melhorar processos, serviços e produtos e de se manter a par da evolução da tecnologia)

**Alguns dados da Europa:** Concebida pelo Centro Comum de Investigação da Comissão Europeia, a Inovação Social Digital (ISD) é um indicador que alimenta o relatório do Índice de Digitalidade da Economia e da Sociedade (IDES), publicado todos os anos, que acompanha os progressos dos Estados-Membros da UE em matéria de desenvolvimento digital, incluindo as competências digitais.

Para mais informações, consultar: [Estratégia Digital da UE](#), [Relatório da UE sobre Literacia Mediática \(2021\)](#).



### 3.3. CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE LITERACIA DIGITAL

Obviamente, alguém que não possui estas aptidões não poderá exercer plenamente os seus direitos na governação digital e usufruir dos benefícios da administração digital, das finanças, do comércio, dos cuidados de saúde e, claro, da socialização. Dado que o mundo digital está em expansão, a falta de literacia digital contribui para ampliar as desigualdades socioeconómicas, uma vez que as pessoas sem competências digitais têm menos probabilidades de aceder a empregos bem remunerados ou a recursos educativos. Além disso, uma população analfabeta digitalmente é mais vulnerável à desinformação online, que pode distorcer a opinião pública e comprometer os processos democráticos. Além disso, a iliteracia digital prejudica a capacidade dos indivíduos de se envolverem em redes sociais e profissionais, isolando-os das oportunidades comunitárias e económicas. Por último, a falta de competências digitais reduz a resiliência global da sociedade na resposta a crises, veja-se a pandemia COVID-19, onde as ferramentas digitais se revelaram cruciais para a comunicação, educação e trabalho.

**SUGESTÃO:** Pode fazer com que os formandos experimentem a vida sem internet, pedindo-lhes que não se conectem durante um determinado período, pelo menos dois dias. Depois, podem debater em conjunto os desafios que enfrentaram.

## 4. COMPONENTES DA LITERACIA DIGITAL CRÍTICA

### 4.1. LITERACIA DE INFORMAÇÃO

A literacia de informação corresponde à capacidade de identificar, avaliar e utilizar eficazmente a informação proveniente de uma variedade de fontes. Inclui a capacidade de pensar criticamente para avaliar a credibilidade, a relevância e a precisão da informação, e considerar as implicações éticas e legais da utilização da informação, para evitar o plágio e respeitar a propriedade intelectual.

#### AVALIAÇÃO DAS FONTES DE INFORMAÇÃO

Quer as informações provenham de uma fonte online ou offline, os passos seguintes ajudarão a determinar a sua autenticidade:

- avaliar a credibilidade do autor ou da organização por detrás do conteúdo, considerando os seus conhecimentos e reputação
- verificar a precisão das informações, comparando-as com outras fontes fiáveis e procurando provas de investigação aprofundada ou dados que sustentem as afirmações
- avaliar a objetividade, identificando quaisquer potenciais preconceitos que possam influenciar o conteúdo
- considerar a oportunidade da informação, assegurando que está atualizada e é relevante para o contexto ou tópico atual

#### RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS

A recolha e o tratamento de dados são aspectos críticos da literacia de informação, uma vez que implicam a recolha de informação relevante de várias fontes e a sua organização, para análise e tomada de decisões. A literacia de informação dota os indivíduos das aptidões necessárias para avaliar a qualidade e a fiabilidade dos dados recolhidos, garantindo a sua exatidão e credibilidade. O processamento eficaz destes dados envolve a interpretação e a síntese da informação, para extrair conhecimentos significativos, que podem depois ser aplicados para resolver problemas ou informar decisões. A literacia de informação inclui a compreensão de considerações éticas na recolha e processamento de dados, como a privacidade, o consentimento e a segurança dos dados.

#### RECONHECER A DESINFORMAÇÃO

Na sua forma mais simples, o conteúdo desinformativo pode parecer demasiado sensacionalista ou inacreditável. No entanto, a desinformação também pode estar escondida num conteúdo que parece totalmente verdadeiro. Sensibilizar os formandos para o facto de que o que parece ser irracional ou irrealista geralmente o é, e debater com eles os passos seguintes para revelar a desinformação:



- investigar se a fonte da informação é respeitável e credível, desconhecida ou questionável
- verificar se a informação não é emotiva ou contém afirmações exageradas
- comparar a informação com várias fontes fiáveis para ver se é consistente e apoiada por provas
- verificar se a autoria está claramente indicada e se existem citações de fontes fiáveis, uma vez que a desinformação evita geralmente a transparência e a responsabilização

Pedir que debatam as principais notícias da atualidade com os seus colegas e com os seus pais, pedindo-lhes a sua opinião. Realizar um inquérito anónimo no grupo, sobre as fontes de informação preferidas pelas famílias dos formandos e analisar, em conjunto, a sua credibilidade.

## 4.2. LITERACIA MEDIÁTICA

### ANÁLISE DOS HÁBITOS DE CONSUMO DOS MEDIA

Com base em pesquisas recentes, podemos concluir que o público mais jovem preferiu as redes sociais aos websites de notícias como fonte primária de informação: “39% da faixa etária 18-24 anos, em 12 ambientes sociais, incluindo o Reino Unido, EUA, Alemanha, França, Espanha, Itália, Irlanda, Dinamarca, Finlândia, Austrália, Brasil e Japão, exploraram as redes sociais como principal fonte de notícias, enquanto 34% preferem um website ou uma aplicação de notícias. O consumo de meios de comunicação social também depende do nível de educação dos utilizadores, de acordo com outras análises de pesquisas, que mostram que as pessoas com educação superior procuram mais notícias, dados e informações na internet.” “O uso do TikTok para notícias quintuplicou entre 18-24 anos, em todos os mercados, em apenas três anos, de 3% em 2020 para 15% em 2022, enquanto o YouTube é cada vez mais popular entre os jovens na Europa Oriental, Ásia-Pacífico e América Latina.” (Proporção de jovens entre os 18 e os 24 anos que afirmam que cada um deles é a sua principal fonte de notícias, 2015-2022. Dr.ª Kirsten Eddy).

### INTERPRETAÇÃO CRÍTICA DAS MENSAGENS DOS MEDIA

À medida que os jovens se habituam a obter informação nas redes sociais, consequentemente veem-nas através dos olhos de outros membros das redes, que as selecionaram e publicaram ou comentaram, o que faz com que percam o foco na objetividade. Esta situação levou ao aparecimento dos chamados influenciadores, que são pagos para chamar a atenção para diferentes produtos ou serviços, através de uma simples publicação sobre eles. As pessoas com aptidões suficientes em matéria de literacia mediática são consideradas mais capazes de analisar e avaliar criticamente as mensagens dos meios de comunicação social.

## COMPREENDER O IMPACTE DOS MEDIA

As mensagens dos media podem influenciar profundamente a forma como os seus consumidores pensam sobre diferentes aspectos da vida, da sociedade, dos acontecimentos, das questões, etc.:

- **Impacte cognitivo:** O impacte dos media no conhecimento, na compreensão e na memória.
- **Impacte emocional:** Os media podem influenciar as emoções e o humor das pessoas.
- **Impacte das atitudes:** Os meios de comunicação social podem moldar atitudes e crenças sobre vários temas, ou até mesmo a opinião pública.
- **Impacte comportamental:** Os meios de comunicação social podem ter impacte nos comportamentos e ações das pessoas.

Por exemplo, estudos demonstraram que a exposição repetida a conteúdos violentos nos meios de comunicação social, pode dessensibilizar as pessoas para a violência.



## 4.3. LITERACIA TECNOLÓGICA

A capacidade de utilizar, compreender, gerir e avaliar a tecnologia de forma eficaz, segura e responsável. É óbvio que os seus formandos utilizam a tecnologia desde tenra idade. Embora pareçam ser capazes de a utilizar como profissionais, têm uma falta de conhecimentos básicos sobre como funciona e como mantê-la. É da sua responsabilidade estimular o interesse deles em adquirir este tipo de conhecimento, que pode ser ainda mais apoiado pelas suas famílias.

### UTILIZAÇÃO DE DISPOSITIVOS E APLICAÇÕES DIGITAIS

Ao integrar aplicações digitais no ensino, como, por exemplo, as muito conhecidas LearningApps ou Kahoot!, também ensinará aos seus formandos como descarregar uma aplicação, como se registar numa aplicação online, como gerir os seus perfis, etc. Quer utilizem um computador da instituição ou o seu próprio dispositivo, como um smartphone ou um tablet, os formandos devem estar cientes de como mantê-los seguros. O melhor a fazer é manter o sistema operativo integrado atualizado com a maior frequência possível. Se o sistema operativo fornecer atualizações automáticas, as atualizações, incluindo a firewall incorporada, serão descarregadas e instaladas automaticamente.

Lembre-se que a maioria das infeções, ataques, violações de segurança, etc., só são possíveis devido à ligação entre o dispositivo digital e a internet. Por isso, é altamente recomendável descarregar e utilizar um browser previsível e amplamente utilizado, que tenha as suas próprias extensões de segurança.

Ao procurar uma aplicação para descarregar, ensine os formandos a confiar nas que são oferecidas pelo Google Play para Android e pela Apple Store para dispositivos IOS.

### CIBERSEGURANÇA E PROTEÇÃO DE DADOS

Os dispositivos externos, como os USB, são sempre uma ameaça para os dados pessoais, pelo que é melhor estarmos certos de que a unidade que queremos ligar ao nosso dispositivo está limpa e protegida contra malware.

O browser utilizado pode conter muitas informações privadas que podem ser exploradas - ou simplesmente recolhidas - por vários terceiros:

- histórico de navegação
- credenciais de início de sessão, como nome de utilizador e palavra-passe
- cookies e rastreadores: são colocados no seu browser pelos websites que visita
- preenchimento automático de informações: nomes, endereços, números de telefone, etc.

Implica que a proteção física dos dispositivos está em primeiro lugar, o que significa não os deixar abertos sem controlo e também utilizar configurações de identificação pessoal adequadas.

Ao iniciar sessão numa aplicação ou num website, considere a utilização de palavras-passe fortes, seguindo as boas práticas abaixo, para que não seja fácil adivinhar:

- não devemos utilizar palavras-passe predefinidas
- as palavras-passe devem ser robustas e impessoais
- as palavras-passe devem ser alteradas periodicamente
- não utilize a mesma palavra-passe para serviços diferentes
- não utilize um lembrete de palavra-passe
- sugestões para a criação de palavras-passe seguras: incluir números; utilizar uma combinação de letras maiúsculas e minúsculas; incluir caracteres especiais

**Sugestões para proteger ainda mais os dados pessoais:** Quando utilizar hotspots sem fios, evite utilizar aplicações ou websites que solicitem dados pessoais ou financeiros e envie dados apenas quando os websites estiverem totalmente encriptados (https). Se utiliza frequentemente Wi-Fi não seguro, utilize VPN (redes privadas virtuais) para estabelecer a ligação. Desligue o Bluetooth quando não estiver a ser utilizado!

#### Alguns resultados do inquérito:

De acordo com o custo de uma violação de dados da IBM, o custo médio global para remediar uma violação de dados, em 2023, foi de 4,45 milhões de dólares, um aumento de 15% em três anos.

Em maio de 2023, a autoridade de proteção de dados da Irlanda impôs uma coima de 1,3 mil milhões de dólares à Meta, sediada na Califórnia, por violações do RGPD.

(Fonte: <https://www.ibm.com/uk-en>)

**RGPD:** na União Europeia “O Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) é a lei de privacidade e segurança mais rigorosa do mundo. Embora tenha sido redigido e aprovado pela União Europeia (UE), impõe obrigações às organizações em qualquer lugar, desde que visem ou recolham dados relacionados com pessoas na UE. O regulamento entrou em vigor a 25 de maio de 2018. O RGPD cobrará multas severas contra aqueles que violarem os seus padrões de privacidade e segurança, com penalidades que chegam a dezenas de milhões de euros.” (Fonte: gdpr.eu/)



**Inovações e tendências tecnológicas:** atualmente, as novas tendências tecnológicas surgem de repente e espalham-se rapidamente, graças à internet.

**Os supercomputadores:** podem agora efetuar biliões e triliões de cálculos ou computações por segundo e são capazes de acelerar a resolução de problemas e a análise de dados.

IoT - Internet of Things (Internet das Coisas): baseia-se na ligação de diferentes tipos de dispositivos de maquinaria, independentemente da sua distância geográfica. “Os dados recolhidos pelos sensores da IoT podem ser monitorizados e reencaminhados para um sistema central para desencadear uma ação, obter informações ou responder a outro objeto ligado, a centenas de quilómetros de distância.” (Fonte: [www.digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/internet-things-policy](http://www.digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/internet-things-policy))

**IA:** é um termo genérico que engloba uma grande variedade de tecnologias, incluindo a aprendizagem automática, a aprendizagem profunda e o processamento de linguagem natural, que executam tarefas que anteriormente exigiam a inteligência humana, como o reconhecimento do discurso, a tomada de decisões e a identificação de padrões. A UE desenvolveu um quadro regulamentar sólido, baseado nos direitos humanos e nos valores fundamentais, e apoia o desenvolvimento de sistemas de IA que beneficiem as pessoas, as empresas e os governos (Lei da IA aprovada pelo Parlamento Europeu e pelo Conselho em dezembro de 2023).

O modelo de linguagem IA, denominado ChatGPT, tornou-se popular e é de fácil acesso para os indivíduos. Tem muitas funcionalidades gratuitas, como navegar na internet para obter informações; analisar dados e criar gráficos; gerar imagem por descrição.

A IA foi integrada em muitas aplicações de apoio à criação de conteúdos digitais, como o Canva ([canva.com](https://canva.com))

Os formandos devem aprender a utilizar a IA de forma ética e nunca a utilizá-la para fazer batota ou enganar os outros.

#### **Atividade didática para ser utilizada em sala com os formandos:**

Pedir para pesquisarem quais as empresas que têm utilizado a IoT e para quê. Debatam as suas descobertas durante a próxima sessão e escolham uma delas para uma investigação mais profunda.

Mostrar artigos de autores reais e artigos gerados pelo ChatGPT, sobre o mesmo tema e pedir que adivinhem qual dos artigos foi escrito pela IA. Debata como podem ser identificados (forma simples, mais palavras de ligação, parágrafos e estruturas de frases de comprimento semelhante, etc.)?

## 5. MÉTODOS E ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS PARA O DESENVOLVIMENTO DA LITERACIA DIGITAL CRÍTICA

Os métodos educativos inovadores, baseados na aprendizagem ativa dos formandos, adequam-se melhor ao objetivo do que o ensino frontal antiquado, uma vez que exigem uma maior participação e autonomia dos formandos.

**Aprendizagem baseada em projetos:** modelo de ensino baseado na utilização de projetos realistas, assentes numa questão, tarefa ou problema altamente motivador, diretamente relacionado com um contexto conhecido, através do qual os formandos desenvolvem competências numa abordagem colaborativa em busca de soluções (Bender, 2014).

**Estudos de caso:** consiste precisamente em fornecer uma série de casos que representem várias situações problemáticas da vida real para estudo e análise. A diferença em relação à aprendizagem baseada em projetos é que esta fornece informações completas sobre o caso e orientações para a sua solução, ao contrário de uma abordagem muito mais aberta, baseada em projetos, que exige mais autonomia por parte do corpo discente.

**Aprendizagem cooperativa:** os formandos trabalham em conjunto para a realização de um objetivo comum, de forma coordenada, com base numa distribuição de responsabilidades e diretrizes de interação claramente definidas.

**Gamificação:** consiste na integração de técnicas, elementos e dinâmicas de jogos em atividades não recreativas, a fim de aumentar a motivação e reforçar o comportamento para resolver um problema.

**Sugestão:** aplicar atividades regulares em que os formandos tenham de procurar e filtrar informações. Desenvolver o pensamento crítico dos formandos, através de atividades que incentivem a reflexão e o diálogo sobre os conteúdos digitais a que acederam.



## 5.1. UTILIZAÇÃO DE ESTUDOS DE CASO E DE EXEMPLOS DA VIDA REAL

Infelizmente, existem na internet muitos casos e exemplos de desinformação e de crimes online. Pode pedir aos seus formandos que encontrem artigos na internet que revelem este tipo de situações:

- **Notícias falsas:** Pode partilhar [10 das histórias mais estranhas que apareceram nas notícias em 2022](#) e perguntar-lhes se as leram e, em caso afirmativo, se acreditaram nelas ou não.
- **Clickbaits:** Artigos com títulos e cabeçalhos exagerados e falsos.
- **Fuga de dados ou utilização abusiva de dados pessoais:** Procurar relatórios policiais nos quais são descritas atividades como a abertura ilegal de contas com roubo de dados pessoais.
- **Fraudes na internet:** Apresentar casos de roubo de dinheiro, sites bancários ou comerciais falsos.
- **Malware:** Spyware, ransomware, worms, rootkits.
- **Cyberbullying:** E-mails ameaçadores, assédio nas redes sociais. Recolham exemplos e debatam-nos em conjunto.

## 5.2. APRENDIZAGEM COLABORATIVA E TRABALHO EM GRUPO

Devido ao facto de os formandos de diferentes faixas etárias serem mais ou menos experientes no mundo digital, a colaboração e o trabalho em grupo irão motivá-los melhor. Neste método, os formandos trabalham em grupos heterogéneos de quatro a seis pessoas para um objetivo comum, definido pelo formador. Este método incentiva a autonomia dos formandos, a aprendizagem independente e a aprendizagem cooperativa, que desempenham um papel importante neste processo. Os valores do método são: aprender uns com os outros, ouvir uns aos outros, ensinar uns aos outros, ajudar uns aos outros e partilhar as suas próprias experiências. Os grupos podem colaborar facilmente, utilizando plataformas online que permitem a partilha de documentos para coedição, como por exemplo o Google Drive. Os formandos podem trocar mensagens instantâneas e os seus produtos com membros do grupo, por exemplo, criando um grupo nas redes sociais.

## 5.3. INTEGRAÇÃO DE PLATAFORMAS E FERRAMENTAS DIGITAIS NA EDUCAÇÃO

O período de encerramento durante a pandemia Covid-19 acelerou a aplicação de ferramentas digitais para a educação. Embora as instituições de ensino tenham regressado ao trabalho presencial, podem tirar partido de tudo o que as tecnologias lhes oferecem, em benefício da aprendizagem e do desenvolvimento integral dos seus formandos na era digital:

- **LMS/AVA:** Os Sistemas de Gestão da Aprendizagem ou Ambientes Virtuais de Aprendizagem são aplicações de software, que permitem aos formadores ministrar cursos e gerir todos os tipos de conteúdos de aprendizagem (por exemplo, Moodle).
- **REA:** Os Recursos Educativos Abertos são armazenamentos online de materiais de aprendizagem, ensino e investigação, em qualquer formato e meio, que tenham sido publicados ao abrigo de uma licença aberta que permite o livre acesso, reutilização, adaptação e redistribuição por terceiros. Alguns exemplos: [OpenLearn](#), [YouTube](#), [Khan Academy](#).
- **Ferramentas digitais para a educação:** Ajudar os formadores/formandos a criar os seus próprios conteúdos (imagem, infografia, vídeo, apresentação, questionário, etc.). Algumas das mais utilizadas são [Book Creator](#), [Canva](#), [Genially](#), [Kahoot!](#), [Google Classroom](#), mas há muitas mais para descobrir, dependendo dos objetivos da formação/aprendizagem. Normalmente, estas aplicações suportam tanto o trabalho individual como o colaborativo.
- **Comunicação online/ferramentas de conferência/grupos de redes sociais:** Aplicações para apoiar a comunicação em tempo real e a partilha de conteúdos num grupo de utilizadores, como o [Zoom](#) e o Facebook.

Para ter um nível adequado de literacia digital é altamente recomendável aplicar qualquer uma destas plataformas e ferramentas.



## 6. DESAFIOS NO DESENVOLVIMENTO DE UMA LITERACIA DIGITAL CRÍTICA

### 6.1. LIMITAÇÕES DOS SISTEMAS EDUCATIVOS

Os desafios surgem:

- da complexidade da literacia digital crítica: “compreender os princípios da tecnologia digital e ser capaz de agir como produtores e criadores; utilizar os serviços e ferramentas digitais de forma significativa na vida quotidiana e para estudar e trabalhar; trabalhar com a tecnologia digital de forma criativa, sozinho e em colaboração com outros, incluindo a colaboração online; compreender a utilização e as implicações dos dados digitais, por exemplo para a aprendizagem, o comércio eletrónico ou a oferta de serviços; compreender o papel da digitalidade em diferentes aspectos da sociedade e da cultura, como a democracia, a influência ou o ativismo; compreender os princípios e a ética da comunicação e da colaboração online; saber como participar online e compreender as responsabilidades de um indivíduo pelo bem-estar de todos e compreender questões relacionadas com a presença e a identidade digitais, saber como se proteger e assumir a responsabilidade de não participar em atividades online prejudiciais ou mesmo ilegais.” (Liisa Ilomäki, Minna Lakkala, Veera Kallunki, Darren Mundy, Marc Romero, Teresa Romeu, Anastasia Gouseti, 2023)
- da preparação dos formadores para atuar como guia para promover as aptidões críticas de literacia digital dos formandos e a necessidade de lhes proporcionar experiências de aprendizagem, para as aplicarem na sua vida académica e pessoal
- do envolvimento dos pais, de importância fundamental: é preferível que estejam dispostos a cooperar com o formador e a apoiar os seus filhos na realização do que aprenderam na escola. Contactando os pais, poderá obter informações sobre os hábitos e preferências dos seus formandos no mundo digital

### 6.2. QUESTÕES DE ACESSO E EQUIDADE

Algumas das dificuldades gerais e específicas que podem afetar negativamente o desenvolvimento da literacia digital crítica nas instituições:

- o rápido desenvolvimento da tecnologia digital,
- o surgimento da IA
- novas questões de segurança emergentes
- falta de atenção e de contribuição dos pais
- métodos cada vez mais sofisticados, desenvolvidos para manipular as pessoas
- competências de literacia digital fracas, dos próprios formadores
- programas curriculares sobre carregados, que não dizem respeito à literacia digital
- multiplicação da desinformação e das notícias falsas
- acesso à internet

## 6.3. FORMAÇÃO DE FORMADORES E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

A formação de formadores varia em todos os países e, provavelmente, a literacia digital não é enfatizada de igual modo. Os formadores são normalmente ativos, mesmo depois de se terem reformado e muitos deles pertencem às gerações mais velhas, cuja literacia digital é geralmente considerada mais baixa.

Poderíamos dizer que os formadores são responsáveis pelo seu próprio desenvolvimento de aptidões de literacia digital, como parte do seu desenvolvimento profissional.

**A Comissão Europeia desenvolveu o quadro conceptual DigCompEdu** como reação às novas necessidades e tendências pedagógicas e estabelece a lista de competências necessárias a um formador na nossa era digital: 22 competências em seis áreas. Também permite que os formadores iniciem **uma autorreflexão**, respondendo à ferramenta de 32 itens, através da qual **podem identificar os seus pontos fortes e lacunas** e conceber os seus percursos de aprendizagem, para desenvolverem ainda mais as suas competências digitais.

Para se tornar um profissional preparado para melhorar as aptidões de literacia digital dos seus formandos, teste as suas competências [aqui](#) e identifique o seu nível de aptidão e as que precisam de ser melhoradas.

## 6.4. ESTUDO DE CASO – ROUBO DE DADOS

O roubo de dados acontece com muita frequência para roubar dinheiro das contas bancárias das pessoas. O phishing corresponde ao envio de mensagens de correio eletrónico em nome de uma instituição financeira. Tentam encaminhar a pessoa que clica na ligação do e-mail recebido para um website falso, muito semelhante em aparência e conteúdo ao website de um banco, por exemplo, sob o pretexto de verificação da palavra-passe ou do endereço de e-mail. O site falso pede informações importantes, como o número da conta bancária ou a palavra-passe. Embora os utilizadores sejam selecionados aleatoriamente, a lei dos grandes números garante que alguns deles são realmente clientes da instituição financeira em questão e utilizam os seus serviços online. Alguns também seguem as instruções do website falso; por outras palavras, fornecem inadvertidamente os seus dados aos burlões, que os utilizam indevidamente de várias formas. Por vezes, limitam-se a gastar o dinheiro da conta bancária, outras vezes esgotam o limite do cartão de crédito, mas outras ainda contraem um empréstimo em nome do utilizador. (Fonte: <https://www.otpbank.hu/portal/hu/Adathalaszat>)



## 6.5. ALGUNS PROGRAMAS E PROJETOS DE SUCESSO

[O Dia da Internet Mais Segura](#) foi iniciado pelo projeto SafeBorders da UE, em 2004. Desde então, tornou-se viral e, atualmente, é celebrado em mais de 180 países e territórios em todo o mundo, em fevereiro de cada ano.

O programa é organizado especificamente para crianças e jovens e tem como objetivo sensibilizar para questões de segurança online, como o cyberbullying, as redes sociais e a identidade digital. A organização por detrás do programa fornece recursos multilingues adequados que permitem aos jovens, aos seus formadores e às suas famílias fazer a melhor utilização possível da tecnologia online. Apoia as instituições e escolas que pretendam aderir e fornece uma lista das organizações participantes em cada país, para que possam estabelecer contactos.

Para apoiar os programas organizados nas escolas, podem ser convidados especialistas na matéria para darem palestras gratuitas, preenchendo um formulário no website da organização nacional da Semana Temática Digital. Estes eventos anuais têm provado ser um benefício para os formandos e para os formadores, bem como melhorar a literacia digital crítica, porque:

- os apresentadores são especialistas reconhecidos no seu domínio
- durante uma semana, tudo gira em torno da literacia digital nas escolas, são apresentadas exposições, concursos e diferentes jogos, todos relacionados com o mundo digital
- formadores e formandos podem desenvolver as suas competências em paralelo

O [Festival de Segurança Digital](#) decorre online e na região nordeste de Itália, no outono. Este evento recorrente promove a sensibilização para a segurança digital junto de vários públicos, incluindo escolas secundárias. Aborda temas fundamentais como a avaliação do risco cibernético, centrando-se na educação dos jovens sobre a utilização segura de tecnologias emergentes, como as redes sociais e a IA, o que o torna altamente relevante para os participantes em idade escolar. O festival oferece opções de participação presencial e online, garantindo uma ampla acessibilidade para formandos e escolas em toda a Europa. O Festival de Segurança Digital foi concebido para difundir a cultura digital, a segurança e a educação, e para fornecer as bases para a proteção dos bens domésticos, escolares e empresariais. Por esta razão, são organizadas sessões para cidadãos comuns, empresas, instituições e escolas, sem esquecer os pais que querem proteger os seus filhos das distorções digitais.

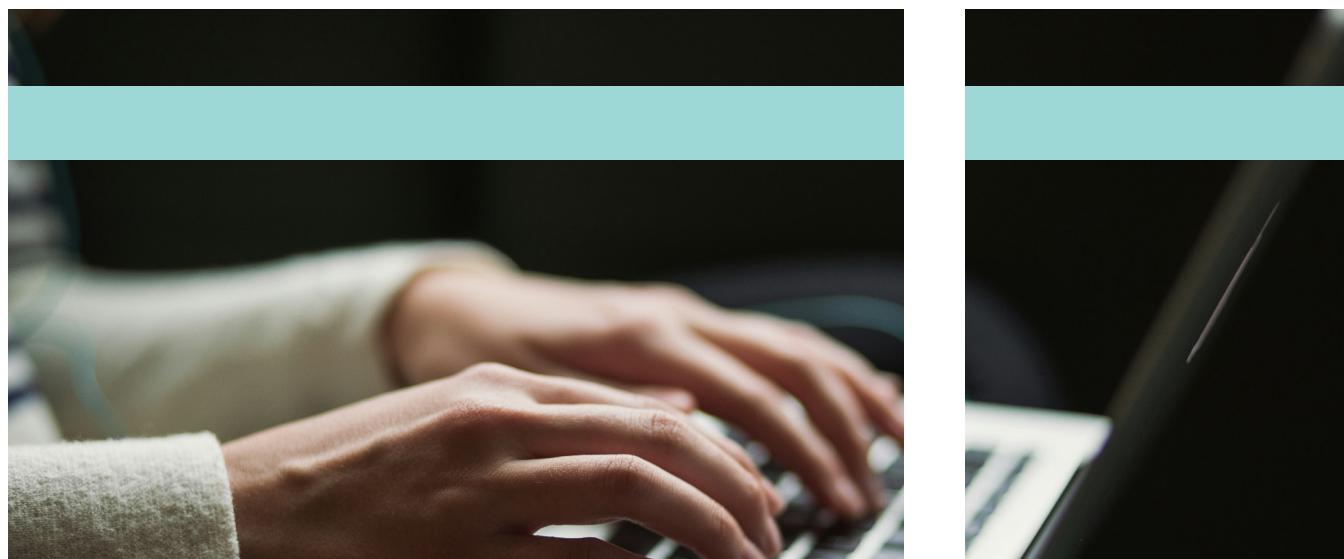
## 7. RESUMO

Neste capítulo, centramo-nos na forma de desenvolver as aptidões dos formandos de acordo com o quadro de literacia digital crítica, que realça a importância de utilizar a tecnologia de forma segura e responsável.

Atualmente, as gerações mais jovens habituaram-se a obter informações na internet e, especificamente, nos sites das redes sociais, pelo que precisam de desenvolver novas competências para praticar o pensamento crítico, bem como questões de segurança ou éticas relacionadas com as novas ferramentas e aplicações digitais. Por conseguinte, salientamos o que torna credível uma fonte de informação online, começando pela própria ferramenta de pesquisa, passando pela apresentação das características de um website seguro e pela distinção entre informação enganosa e questões de direitos de autor.

Os jovens também devem estar conscientes dos perigos da internet, como a fraude, a burla e o assédio, e, quando comunicam através das redes sociais, devem ser claros quanto ao comportamento correto, designado por netiqueta.

Este capítulo explica como pode ensiná-los a proteger os seus dados pessoais e a utilizar a tecnologia de uma forma segura e ética. Sugerimos os métodos de ensino mais adequados para este fim e fornecemos descrições de boas práticas, bem como recursos online para planos de aulas reutilizáveis sobre tópicos semelhantes

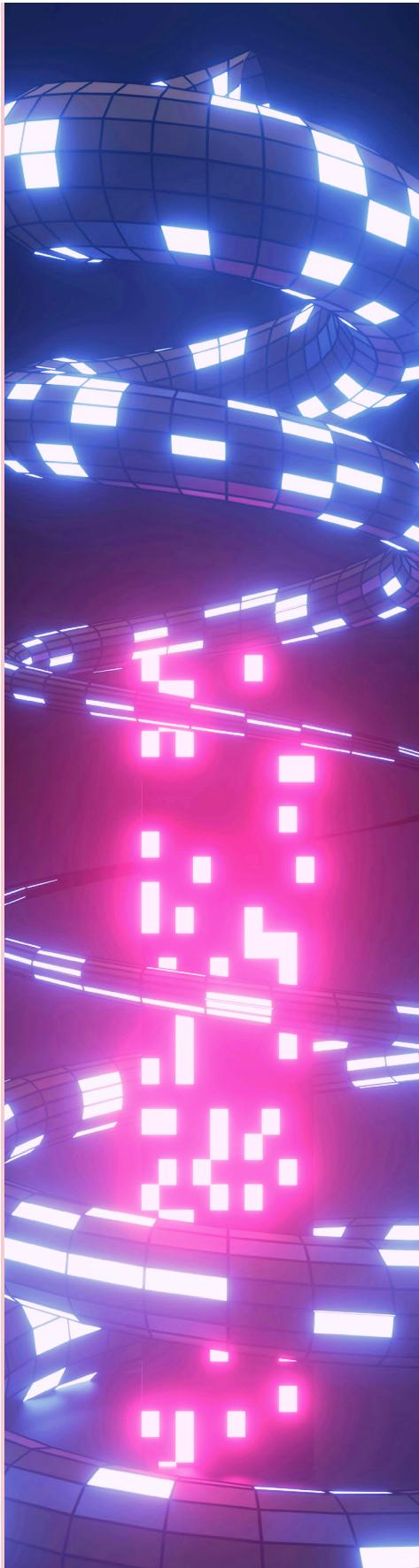


## 8. BIBLIOGRAFIA E REFERÊNCIAS

- Liisa Ilomäki, Minna Lakkala, Veera Kallunki, Darren Mundy, Marc Romero, Teresa Romeu, Anastasia Gouseti: Critical digital literacies at school level: A systematic review – Published on A Review of Education <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/rev3.3425> September 20 2023. Last retrieved August 8 2024.
- Kat Boogaard How to build critical thinking skills for better decision-making Published January 19, 2024 in Atlassian.com <https://www.atlassian.com/blog/productivity/critical-thinking-skills>, Last retrieved August 1, 2024.
- “What are Creative Commons licenses?”. Wageningen University & Research. June 16, 2015. Archived from the original on March 15, 2018. Last retrieved: 08.07.2024
- “The Creative Commons licenses”. UNESCO. Archived from the original on March 15, 2018. <https://www.unesco.org/en/open-access/creative-commons> Last retrieved: 08.07.2023.
- Galina MISHEVA Digital Skills Indicator 2.0: Measuring Digital Skills across the EU, published on Digital Skills and Jobs platform on September 23 2022 <https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/inspiration/resources/digital-skills-indicator-20-measuring-digital-skills-across-eu>, last accessed July 29 2024.
- Janice Richardson and Elizabeth Milovidov - Digital Citizenship Education Handbook Council of Europe Publishing F-67075 Strasbourg Cedex <http://book.coe.int> ISBN 978-92-871-8734-5 © Council of Europe, January 2019
- Tibor Moes What is an Online Scam? The 7 Worst Examples Ever (2024) published on SofltLab.org, updated in January 2024, last accessed August 23 2024. <https://softwarelab.org/blog/what-is-an-online-scam/>
- Digital Competence Framework for European Citizens DigComp2.2 - Publications Office of the European Union, 2022 <https://pact-for-skills.ec.europa.eu/system/files/202207/DigComp%202.2%20The%20Digital%20Competence%20Framework%20for%20Citizens.pdf>
- Van Deursen, A. J. A. M., & Van Dijk, J. A. G. M. (2018). The first-level digital divide shifts from inequalities in physical access to inequalities in material access. *New Media & Society*, 20(12), 4355–4373.
- Dr Kirsten Eddy The changing news habits and attitudes of younger audiences, published on 15th June 2022 on <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital->

<https://www.unesco.org/en/legal-affairs/recommendation-open-educational-resources-oer?hub=785>, last accessed 18 August 2024

- Jay Baer Media Effects Theory | How Media Influences Our Daily Lives, published on mediatheory.net on August 6, 2023, last accessed 19 August 2024 <https://mediatheory.net/media-effects/>
- Alex Lekander 12 Secure Browsers That Protect Your Privacy in 2024 published on May 15, 2024 on rstoreprivacy.com <https://restoreprivacy.com/browser/secure/>, last accessed August 23 2024
- Europe's Internet of Things Policy <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/internet-things-policy>, last accessed 25 August 2024
- Recommendation on Open Educational Resources (OER) by UNESCO November 25 2019 <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/recommendation-open-educational-resources-oer?hub=785>, last retrieved August 23 2024
- Liisa Ilomäki, Minna Lakkala, Veera Kallunki, Darren Mundy, Marc Romero, Teresa Romeu, Anastasia Gouseti Critical digital literacies at school level: A systematic review, First published: 20 September 2023 on bera-journals <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/rev3.3425>, last retrieved August 21 2024
- Levush, R. (2019). Government responses to disinformation on social media platforms. Technical report. Law Library of Congress, Global Legal Research Directorate: United Kingdom. <https://www.loc.gov/law/help/social-media-disinformation/social-media-disinformation.pdf>.
- Danielle Caled and Mário J. Silva Digital media and misinformation: An outlook on multidisciplinary strategies against manipulation, Published online 2021 May 27 on springer.com <https://link.springer.com/article/10.1007/s42001-021-00118-8> last retrieved on August 15 2024



## CONCLUSÃO

A cidadania digital não corresponde apenas a um conjunto de competências, mas uma base para prosperar num mundo cada vez mais digital. O guia destaca o papel fundamental que os formadores desempenham na formação das trajetórias digitais dos jovens. Ao centrar-se na empatia, no pensamento crítico e na literacia digital, disponibiliza um roteiro para promover um comportamento responsável online e criar comunidades virtuais inclusivas. Tal como referido na introdução, é parte integrante de um quadro educativo mais alargado que engloba o DIGI'AWARE Recursos formativos e o DIGI'AWARE Plataforma de e-learning. Os desafios descritos, que vão desde o cyberbullying à desinformação e à dependência do ecrã, sublinham as complexidades da navegação no cenário digital. No entanto, estes desafios também apresentam oportunidades de crescimento. Ao cultivar um comportamento ético e ao ensinar a resiliência digital, os formadores podem ajudar os jovens a tirar partido das vantagens das interações digitais, atenuando simultaneamente os potenciais riscos.

Em última análise, este guia pretende capacitar os formadores para colmatarem o fosso entre a vida digital dos jovens e as suas experiências educativas. Ao integrarem as ideias e estratégias aqui partilhadas, os formadores podem fomentar um ambiente onde os jovens não só sejam adeptos da utilização de ferramentas digitais, mas também estejam preparados para contribuir positivamente nas suas comunidades, tanto online como offline. Juntos, podemos garantir que os jovens estão preparados para não serem meros participantes, mas também líderes num futuro digital baseado na empatia, diversidade, inclusão, pensamento crítico e responsabilidade ética.

## Coordenação

Ettaoufik FATHI, FCB asbl – Belgium

## Contributors:

Iris **Allen**, Spectrum Research Centre – Ireland

Begoña **Arenas**, INNOPARES Consultores y Formadores S.L – Spain

Thérèse **Di Campo**, FCB asbl – Belgium

Juan Francisco **de Lorenzo**, INNOPARES Consultores y Formadores S.L – Spain

Bouchra **El Hayani**, FCB asbl – Belgium

Vasco **Gaião**, Mindshift Skills Hub – Portugal

Annamaria **Kacsur**, iTStudy Hungary Ltd. – Hungary

Sarah **Keegan**, Spectrum Research Centre – Ireland

Uyen Whyn **Lam**, MIR – Norway

Vegard **Nervik**, MIR – Norway

Nadine **Teles**, Mindshift Skills Hub – Portugal

Khalid **Ida Ali**, Sonia **Omakhir**, Caroline **Breillat**, IRDSU - France

Cihan **Kocaman**, KARAVAN İKGGD - Turkiye





# Digi'Aware



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. Projeto número: 2023-1-NO01-KA220-ADU-000151380