

PARA PAIS E CUIDADORES

GUIA PRÁTICO PARA PAIS

Uso consciente dos ecrãs em crianças e jovens —
como reconhecer sinais, acompanhar e ajudar, sem
entrar em luta de poder.

Bus & Motion · Projeto itinerante



NESTE GUIA

O QUE VAI ENCONTRAR AQUI?

01 Sinais de alerta

Os comportamentos a observar, de forma clara e objetiva.

02 O que fazer no dia a dia

Estratégias práticas: diálogo, limites e bem-estar.

03 O que evitar

Erros comuns que aumentam o conflito — e alternativas

04 Quando procurar ajuda

Uma mensagem tranquila e sem culpabilização.

01

PARTE 01

SINAIS DE ALERTA A OBSERVAR

Cinco grupos de sinais que ajudam os pais a perceber quando o uso dos ecrãs pode estar a desequilibrar o dia a dia.

EMOÇÕES, ESCOLA E COMPORTAMENTO

Alterações emocionais

- Mudanças bruscas de humor sem motivo aparente
- Tristeza, apatia ou perda de interesse no que antes gostava
- Ansiedade quando está longe do telemóvel
- Baixa autoestima ligada a comparações online

Rendimento e responsabilidades

- Dificuldade de concentração ou perda de atenção
- Queda no rendimento ou desinteresse pela escola
- Negligência de tarefas diárias, higiene e responsabilidades

Comportamentos ligados aos ecrãs

- Uso prolongado apesar de consequências negativas
- Dificuldade em parar e perda da noção do tempo
- Mentir sobre o tempo online ou esconder o uso
- Usar os ecrãs como principal forma de lidar com emoções

FAMÍLIA E SINAIS FÍSICOS

Impacto na relação familiar

- Discussões frequentes sobre limites de ecrãs
- Resistência intensa quando se tenta impor regras
- Falta de interesse em atividades em família
- Isolamento no quarto durante longos períodos

Sinais físicos associados

- Dores de cabeça frequentes
- Dores nos olhos ou tensão corporal
- Alterações do apetite durante o uso dos ecrãs
- Falta de energia ao longo do dia

Atenção: um sinal isolado não significa um problema. O alerta surge quando vários sinais aparecem em simultâneo, são persistentes e interferem no bem-estar, nas relações ou na escola.

FERRAMENTA PARA CASA

CHECKLIST PARA PAIS

Leia cada afirmação e assinale as que descrevem o comportamento do seu/sua filho/a, de forma frequente, nas últimas semanas.

ECRÃS, EMOÇÕES E SONO

Uso dos ecrãs

- Dificuldade em desligar ou parar de usar
- Perde a noção do tempo quando está online
- Continua a usar apesar dos avisos ou consequências
- Esconde ou mente sobre o tempo de ecrã
- Usa ecrãs como principal forma de lidar com stress ou tédio

Emoções e comportamento

- Fica irritado/a ou agressivo/a quando não pode usar
- Mostra ansiedade quando está longe do telemóvel
- Tem mudanças de humor frequentes
- Parece triste, apático/a ou menos interessado/a
- Compara-se frequentemente com outros (redes sociais)

Sono e energia

- Tem dificuldade em adormecer
- Usa o telemóvel até tarde da noite
- Acorda cansado/a
- Mostra cansaço excessivo durante o dia

ESCOLA, RELAÇÕES E CORPO

Escola e responsabilidades

- Tem dificuldades de concentração
- O rendimento escolar diminuiu
- Revela desinteresse pelas tarefas escolares
- Negligencia tarefas, higiene ou responsabilidades

Relações sociais e familiares

- Isola-se mais do que anteriormente
- Evita atividades fora dos ecrãs
- Tem menos contacto com amigos
- Evita momentos em família
- As discussões familiares giram em torno dos ecrãs

Sinais físicos

- Dores de cabeça frequentes
- Dores nos olhos ou fadiga visual
- Queixas físicas sem causa médica aparente
- Alterações do apetite ligadas ao uso dos ecrãs

COMO LER OS RESULTADOS

ESCALA DE INTERPRETAÇÃO

0 – 4 | Zona verde

O uso dos ecrãs parece equilibrado.
Manter o diálogo, rotinas saudáveis e atenção contínua.

5 – 9 | Zona de atenção

Podem estar a surgir alguns sinais. É importante:

- Conversar com o/a filho/a
- Observar padrões
- Reforçar limites e alternativas offline

10+ | Zona de alerta

O uso pode estar a interferir no bem-estar. Recomenda-se:

- Diálogo estruturado
- Limites claros
- Se necessário, apoio especializado

Esta checklist não tem como objetivo diagnosticar.

O alerta surge quando vários sinais são persistentes e interferem no bem-estar, no sono, na escola ou nas relações.

02

PARTE 02

COMO AJUDAR NO DIA A DIA

O objetivo não é proibir nem controlar em excesso, mas acompanhar, orientar e ajudar o/a jovem a desenvolver equilíbrio e autorregulação.

DIÁLOGO, LIMITES, SONO E ALTERNATIVAS

1 Falar antes de proibir

Escolha um momento calmo, mostre interesse genuíno e faça perguntas abertas — sem julgar.

Quando se sentem ouvidos, estão mais disponíveis para mudar.

2 Definir regras claras

Limites simples e previsíveis, horários combinados e o porquê das regras explicado.

Regras negociadas são mais respeitadas do que regras impostas.

3 Proteger o sono

Desligar ecrãs 30–60 min antes de dormir, sem telemóveis no quarto, com rotina relaxante.

O sono é dos primeiros a ser afetado pelo uso excessivo.

4 Promover alternativas offline

Desporto, passeios, jogos, atividades criativas ou em família. Não precisa de ser perfeito.

Mostrar que há outras fontes de prazer e bem-estar.

EXEMPLO, EMOÇÕES E APOIO

5 Ser exemplo

Refletir sobre o próprio uso, ter momentos em família sem telemóveis e mostrar, na prática, como equilibrar online e offline.

Quando se sentem ouvidos, estão mais disponíveis para mudar.

6 Estar atento ao lado emocional

Alguns jovens usam os ecrãs para lidar com stress, tristeza, ansiedade ou solidão. Atenção a mudanças emocionais persistentes.

As emoções podem ser faladas, não precisam de ser evitadas.

7 Procurar apoio, quando necessário

Se os sinais são persistentes, aumentam ou interferem na escola, nas relações ou no bem-estar: apoio psicológico, orientação na escola ou ajuda especializada.

Pedir ajuda é um sinal de cuidado, não de falha.

03

PARTE 03

O QUE EVITAR NAS CONVERSAS

Sem intenção, certos comportamentos aumentam a resistência e o afastamento. Para cada um, há uma alternativa mais eficaz.

SERMÕES, CASTIGOS E COMPARAÇÕES

EVITAR

Sermões longos

Discursos longos e repetitivos desligam os jovens — sentem-se criticados e deixam de ouvir.

MELHOR ALTERNATIVA

Conversas curtas, frequentes e focadas no diálogo.

EVITAR

Ameaças ou castigos imediatos

Tirar o telemóvel sem conversa ou ameaçar proibições totais gera oposição, ocultação e quebra de confiança.

MELHOR ALTERNATIVA

Explicar consequências e negociar limites claros.

EVITAR

Comparações

“No meu tempo não era assim” ou comparar com amigos gera vergonha, defensividade e afastamento.

MELHOR ALTERNATIVA

Focar no comportamento e nas necessidades do próprio jovem.

MINIMIZAR, PROIBIR E CONTRADIZER

EVITAR

Minimizar emoções

“Isso é só um jogo” ou “estás a exagerar” faz o jovem sentir-se incompreendido e menos disponível para falar.

MELHOR ALTERNATIVA

Reconhecer a importância que o digital tem na vida dele(a).

EVITAR

Falar apenas em proibições

Quando a conversa gira só em torno do que não pode fazer, os jovens focam-se na perda.

MELHOR ALTERNATIVA

Falar de equilíbrio, escolhas, oportunidades offline e bem-estar.

EVITAR

Mensagens contraditórias

Pedir para largar o telemóvel enquanto o adulto está sempre no ecrã. Aprendem mais pelo exemplo do que pelo discurso.

MELHOR ALTERNATIVA

Mostrar, na prática, como equilibrar o uso dos ecrãs.

MENSAGEM-CHAVE PARA OS PAIS

Falar sobre ecrãs não é uma luta de poder — é uma oportunidade de ensinar autorregulação, responsabilidade e cuidado.

... sentem-se compreendidos

... participam nas decisões

... têm adultos para apoiar, não controlar

É assim que se desenvolvem hábitos digitais saudáveis.

ESTAMOS CONSIGO

AÇOMPANHAR, NÃO CONTROLAR

O Bus & Motion apoia famílias e escolas a construir, em conjunto, uma relação mais equilibrada com o mundo digital.

Fale connosco.

Entre em contacto connosco

bus.motion@ymcasetubal.org

+351 266 243 439



promotores:



investidores sociais:



MUNICÍPIO DE
VIANA DO
ALENTEJO



co-financiado por:



Os Fundos Europeus mais próximos de si.