

Como podemos atuar?

OMS-Recomenda:

Evitar os ecrãs até ao 3
anos

4-6 anos apenas **30 min.**

7- 11 anos até **1 hora** por
dia

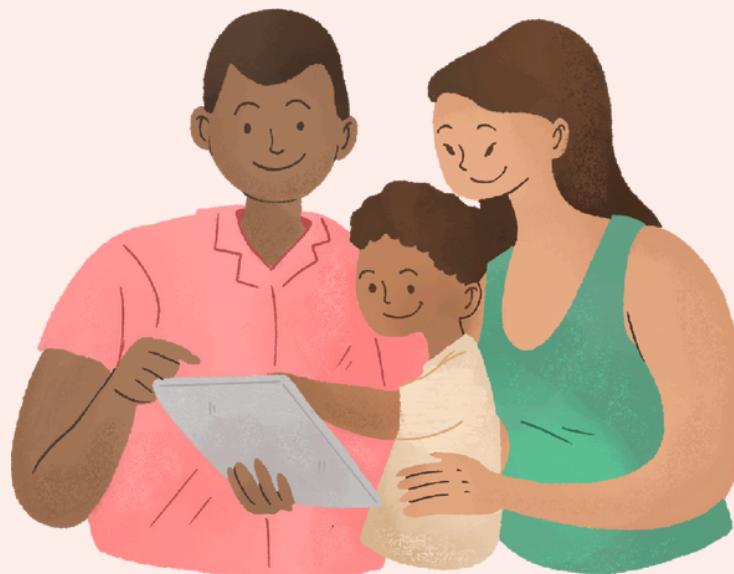
12 - 15 anos até **2 horas**
por dia

Educar os seus filhos
sobre **cibersegurança**.

Monitorizar a atividade-
Controlo parental.

Limitar a partilha nas
redes sociais.

Vamos tornar a internet mais segura para as nossas crianças!



Contacte-nos

psicologia@cpbesa.com
<https://seguranet.pt/campanhas/ciberseguranca-nas-escolas>

CiberSegurança



CIBERSEGURANÇA

O que é?
Que medidas podemos adotar?

PSICÓLOGA
LÍDIA ABRUNHEIRO



50

ESCOLA
SAÚDE
Eco-Escolas

SAÚDE
DAVEL
MEN+E

ESCOLA
UNIVERSITÁRIA

ESCOLA
UNIVERSITÁRIA

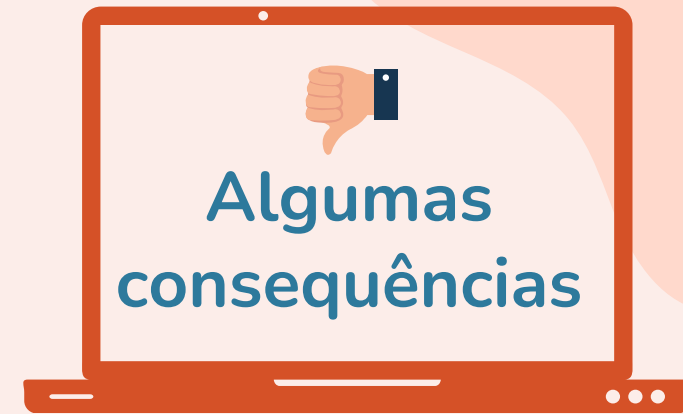
O que é a cibersegurança?

É a prática de **proteger** as suas **informações digitais**, dispositivos e recursos. Inclui as suas informações pessoais, contas, ficheiros, fotografias e o seu dinheiro.



Crianças e a internet

As crianças têm cada vez mais acesso aos dispositivos com acesso à internet. A utilização dos mesmos **Não** é recomendada antes dos 2 anos.



Dificuldades em regular as emoções.

Obesidade e perturbações do sono.

Dificuldades de aprendizagem e concentração.

Dificuldades nas relações interpessoais.

