



Covid e Cibercomportamentos de risco



Durante a pandemia COVID-19, a ligação ao mundo virtual – para trabalhar, estudar, conviver, ou desfrutar de actividades de lazer – passou a ser uma necessidade. Durante o mês de Abril, 4.57 mil milhões de pessoas (cerca de 60% da população mundial) foram utilizadores activos da Internet.

Contudo, e apesar de todas as vantagens e benefícios que o uso das Tecnologia de Informação e Comunicação (TIC) representam, os riscos que a sua utilização excessiva acarreta não devem ser ignorados.

Algumas recomendações:

Promover a sua literacia, cidadania digital e a ciber-segurança aumentando o conhecimento sobre vantagens e funcionamento das TIC, assim como sobre os comportamentos online saudáveis e de risco;

Promover a percepção correcta do risco reconhecendo os riscos associados à utilização da Internet e da forma como os seus efeitos negativos dependem do tipo de comportamento online, promovendo assim uma gestão mais adequada da utilização das TIC, dos conteúdos acedidos e do tempo dispendido online.

Promover o equilíbrio entre rotinas reais e virtuais reforçando a importância de equilibrar o tempo

dedicado à família e rotinas e tarefas fora do espaço digital com o tempo passado online (mesmo que seja dedicado ao trabalho, ao estudo, a contactos com familiares/amigos ou a entretenimento).

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da ordem dos Psicólogos Portugueses.

Raquel Vaz de Medeiros
Vogal da Delegação Regional dos Açores