

# QUANDO A CRIANÇA TENTA SER ADULTA ANTES DO TEMPO ...

## 01 O que pode causar?

Pressão para crescer depressa | Ansiedade e tristeza | Problemas de identidade e auto-estima | Dependência digital e burnout



## 02 O papel dos pais

Supervisão de redes sociais | Conversas abertas sobre auto-estima e corpo | Definição de tempos de ecrã | Exemplo positivo



## 03 O papel dos alunos

Consciência dos perigos | Desenvolvimento de auto-estima e autenticidade | Estratégias para lidar com a comparação digital | Desafios de criatividade positiva



## 04 O papel da escola

Literacia mediática e pensamento crítico | Projetos interdisciplinares sobre cidadania digital | Campanhas de “Bem-Estar Digital” | Equipas interdisciplinares de polícia, psicólogos, médicos e juristas



## 05 Como combater?

Privacidade e partilha responsável | Consciência dos perigos da exposição corporal | Consciência dos predadores online | Compreensão do que é identidade digital | Estratégias de denúncia e protecção

