

GAME

CAPA



Quantos dependentes de videojogos existem em Portugal? Os números não são conhecidos – mas já há consultórios especializados em ludopatia que estimam que um quinto dos pacientes sofram de dependência jogos de consola ou computador. Pais agredidos e jovens que passam anos ligados à máquina sem banho, namoro, amigos ou estudos estão longe de constituírem a maioria, mas já não podem ser ignorados. A própria OMS avançou com a classificação da dependência dos videojogos como doença mental. De ora em diante, algo terá de mudar. Porque fora do ecrã não há vidas extra

Textos: Hugo Sáncica, Pedro Miguel Oliveira e Sérgio Magno
Fotos: José Carlos Carvalho e Marcos Borge

OVER

legislação atribui à IGAC a competência para discriminar os públicos destinatários dos videogramas (que abarcam também os videojogos) para proteger os mais novos, mas não cria mecanismos que impeçam uma criança de comprar um

videojogo impróprio – e é omissa quanto ao potencial viciante. Em teoria, é possível que a criança que compra o videojogo esteja apenas a fazer um favor a um irmão mais velho. Mas e se quiser jogar horas a fio, quem o impede? E se em vez da loja do centro comercial fizer a compra num site que descarrega o jogo para a consola ou o PC em poucos minutos? E se se limitar a comprar tempo de jogo num

servidores dos muitos MMORPG (de Massively Multiplayer Online Role-Playing Game) que por aí estão à venda? E é aí que o problema ganha outra dimensão.

O PODER DA NET

«De há uns seis ou sete anos para cá, a Internet potenciou os casos de adição aos jogos em grande escala», começa por referir Pedro Hubert, psicólogo responsável pelo Instituto de Apoio ao Jogador (IAJ), na Cruz Quebrada, Oeiras. Em média, um quinto dos pacientes que Pedro Hubert acompanha no IAJ tem dificuldade em controlar a dependência dos videojogos. O primeiro caso paradigmático que trabalhou tem mais de 12 anos e remonta a um período em que quase toda a população ainda não imaginava que era possível a Organização Mundial de Saúde (OMS) alguma vez anunciar que iria passar a classificar a dependência dos videojogos como uma doença mental, como fez no início de janeiro.

Muitas coisas mudaram, mas os sintomas de dependência permaneceram iguais aos que Hubert encontrou nesse primeiro “grande caso”: «Eram cinco alunos com boas notas que, de repente, começaram a ter más notas...por acordarem às 3h00 para jogar *World of Warcraft* com sul-coreanos. Cortou-se com aquilo e, em três meses, os miúdos regressaram às boas notas».

Pode ter sido o primeiro caso de referência, mas bem vistas as coisas, até foi bem menos dramático que outros com que Hubert se deparou nos anos seguintes: «Não imagina a quantidade de mães agredidas por tirarem os telemóveis ou os computadores aos filhos. É uma coisa que só se descobre porque as mães, meio embaraçadas, acabam por admitir».

A tomada de posição da OMS funcionou como o sinal de alerta para uma realidade que, durante pelo menos duas décadas, assumiu contornos de submundo que apenas se revela em títulos de notícias mais trágicos: «homem morre em Taiwan depois de três dias de sofreguidão a jogar»; «adolescente morre depois de jogar durante 22 dias»; «mulher morre depois de 40 horas a jogar»; «streamer de videogos chinês morre alegadamente de exaustão depois de meses sem dormir à noite». Todos estes títulos podem ser descobertos em jornais internacionais credíveis numa simples pesquisa no Google – e muitos outros parecidos poderiam ter sido retirados dos resultados de uma pesquisa na Net que incida nos noticiários dos últimos cinco anos. Nalguns casos, as causas de morte são descritas simplesmente como «exaustão»; mas há também notícias que remetem para situações associadas ao sedentarismo, como ruturas em veias que alimentam órgãos vitais ou embolias pulmonares.

Pedro Hubert, psicólogo do Instituto de Apoio ao Jogador: são várias as mães agredidas por tirarem telemóveis ou PC

Foto M.B.

Uma criança de 12 anos, 70 euros, e uma loja num qualquer centro comercial. Mesmo o mais porreiro dos pais não estará preparado para a surpresa que se avizinha: a criança entra na loja, pega numa das edições do *Grand Theft Auto* (GTA), entrega os 70 euros junto da caixa registadora e sai da loja com um jogo para maiores de 18 anos de idade, que tem por protagonista um traficante de droga e armas, que também faz negócio como proxeneta e tem o poder de matar qualquer personagem só porque sim.

O cenário é imaginado – mas não será assim tão incomum que chegue para pasmar um encarregado de educação que nunca ligou à classificação etária dos jogos preferidos dos filhos. Neste cenário imaginado, a surpresa tem consequências reais: mesmo que o lojista faça valer a autoridade de adulto, a classificação PEGI (Pan-European Game Information) ou as restrições etárias determinadas pelo selo da Inspeção Geral de Atividades Culturais (IGAC), teoricamente, a criança terá sempre um argumento maior: nada na lei portuguesa impede um menor de comprar um jogo desenhado para adultos – a menos que contenha cenas de sexo.

«É uma realidade que a legislação em vigor apenas condiciona a aquisição de videogramas por menores, em espaços comerciais, em relação a conteúdos associados à pornografia», confirma Luís Silveira Botelho, Inspetor Geral das Atividades Culturais. Perante esta lacuna, o responsável pela inspeção das atividades culturais considera que «fará sentido ponderar a introdução de mecanismos que contribuam para alertar e consciencializar os espaços comerciais, e de utilização pública, para condicionar a disponibilização e comercialização de conteúdos, sejam videojogos ou quaisquer outras obras cinematográficas, em função da classificação etária recomendada».

A surpresa também assume contornos de contrassenso: a



Francisco e João estão internados em Villa Ramadas para recuperar o autocontrolo. Durante o tratamento seguem um programa de cinco passos e não têm acesso a consolas, PC ou telemóveis

Nenhuma destas tragédias, apesar de largamente minoritárias, levaram a indústria a sair do silêncio dominante... mas a tomada de posição da OMS dificilmente deixará a indústria sem reação. «Independentemente da recente proposta de categorização da OMS, largamente focada em jogo/apostas online (gambling), e sobre a qual existe uma enorme falta de consenso junto da comunidade científica, a nossa principal preocupação mantém-se: queremos que os nossos consumidores desfrutem ao máximo das experiências de entretenimento que produzimos, e isso só é possível se o fizerem de forma equilibrada e saudável. Estamos e sempre estivemos atentos aos problemas relacionados com uma utilização imprópria dos nossos conteúdos, e em contacto constante com todas as instituições e parceiros do setor, no sentido de potenciar a divulgação e implementação de boas práticas», explica, por e-mail, João Lopes, Gestor de Relações Públicas da PlayStation Portugal (que é uma marca da Sony).

Sobre a classificação etária e o respeito que tem merecido da população, a Sony recorda: «Temos total confiança nas classificações etárias atribuídas aos nossos conteúdos, e apelamos naturalmente, em todos os fóruns que estamos presentes, para que estas classificações sejam tidas em conta e cumpridas pelos utilizadores e seus tutores, sempre que se aplique».

JOGOS SEM FIM

Crash Bandicoot não é GTA. E não há sequer termo de comparação entre um marsupial (um bandicoot) que saltita por caminhos labirínticos em busca de tesouros em ilhas imaginárias ao largo da Austrália e um enredo que tem por objetivo promover a ascensão de um traficante-proxenetista. A velha questão de que os jogos violentos potenciam ou não a violência dos jogadores é manifestamente insuficiente para explicar o

que levou João (nome fictício) ao centro de reabilitação Villa Ramadas, no centro do País.

«Lembro-me do primeiro jogo que tive: foi o *Crash Bandicoot*. Tive todos os *Crash Bandicoots*, mas quando apareceram os jogos online... adorei. Fascinava-me aqueles jogos medievais, com feiticeiros e poderes, essas coisas todas. As pessoas dizem que deixam de jogar assim que queiram e sei lá que mais... mas a verdade é que é suposto os jogos serem viciantes. Quanto melhor é o jogo, mais viciante é. É essa a minha ideia. O *World of Warcraft* é uma coisa que não acaba. Estão sempre a ser lançadas atualizações e patches, há sempre coisas novas. Uma pessoa está sempre a jogar», explica o jovem de 29 anos, que se encontra ainda a meio do programa de um tratamento que poderá durar mais de seis meses.

Depois da comparação, a constatação: *Crash Bandicoot*; *Supermario*; *Super Sonic*; *FIFA* e *PES*; *Minecraft*. Nenhum destes jogos é violento – e, em princípio, nenhum deles terá o potencial de fomentar uma dependência. Mas podem servir de portal iniciático para um desafio bem maior. João abandonou o curso de Educação Física para jogar. E quando os pais lhe tiraram o computador, passou a jogar em casa de um amigo sob a influência de canabináceos em sessões que iam das 17h00 às 9h00, até ao próprio amigo dizer «já chega».

Quando não estavam a jogar, os dois viam vídeos que ensinavam a jogar. Foi assim durante dias, semanas, meses – até perfazer quase 10 anos. O fim da linha chegou quando os pais impuseram uma tomada de decisão: até setembro teria de arranjar trabalho. João deixou correr os dias e, na data prevista, ainda não tinha arranjado trabalho – mas já não recusou o tratamento, com pessoal especializado, sem computador, consola ou telemóvel, num programa composto por cinco passos comuns àqueles que são prescritos a dependentes de substâncias psicoativas.

“NÃO GOSTAMOS QUE OUTRAS PESSOAS ANDEM A ESCONDER TECNOLOGIAS DE NÓS”



Quando comprei um Android, acabei por me desgovernar com jogos como *Final Fantasy*, *Mobile Legends*, e *Hearthstone*. O *Hearthstone* era muito perigoso para mim porque eu joguei o

Judite Fortuna, especialista de Villa Ramadas: os pacientes são incitados a recuperar o autocontrole um dia de cada vez

World Of Warcraft muitos anos. O *World of Warcraft* é um MMORPG e o *Hearthstone* é um jogo de cartas baseado nas personagens do *World of Warcraft*... acabei por ir parar ao *World of Warcraft*, já sem conta de utilizador», recorda.

O jovem ainda passou dois meses a jogar à espera de uma vaga para internamento, até poder voltar ao isolamento de Villa Ramada. Hoje, Francisco sabe que o sucesso da reabilitação depende em parte de uma relação comedida com todas as tecnologias que tenham capacidade para reproduzir um videojogo. «Mas não gostamos que outras pessoas que conheçam o nosso problema andem a esconder as tecnologias de nós, quando estamos presentes», sublinha.

Foto: J.C.C.

CIBERESCAPE

Qualquer dependente de videojogos sabe que a relação com as tecnologias exige um equilíbrio ténue: a cada dia que passa, o ludodependente tem de impor a vontade de libertação à tentação de um mundo fictício. No caso de Francisco, foi a falta de sentido de pertença e também o bullying continuado na escola que o levaram a procurar o escape no videojogo. Noutros casos, são as famílias disfuncionais ou tragédias familiares que acabam por atuar como “combustível” da dependência. Os jogos não resolvem, mas anestesiam. Como as drogas ou o álcool.

O corte total é simultaneamente a solução mais simples e difícil. «Se eu disser a uma pessoa que não vai poder jogar, se calhar, essa pessoa vai logo querer jogar mais. Prefiro lembrar a conhecida frase dos Alcoólicos Anónimos: “só por hoje”. E pergunto às pessoas se estão disponíveis para perder a confiança dos pais, e deixar de dormir bem só por causa do vício», responde Judite Fortuna, socióloga especializada no aconselhamento na área das adições, que tem vindo a trabalhar em Villa Ramadas. «A falta de estatísticas aconselha a ter uma abordagem conservadora. Preferimos nunca meter as palavras “para sempre”», acrescenta.

Numa primeira fase de tratamento, o corte total poderá perfilar-se como a medida mais lógica, mas num mundo cada vez mais digital e tecnológico - e com tendência a aumentar nos próximos tempos - torna-se difícil acreditar na margem de sucesso que o afastamento total poderá produzir em pessoas que, nalguns casos, começam a jogar em modo continuado, ainda antes de aprenderem a ler.

«Não temos a certeza de que tenha de haver um corte como nas substâncias que geram dependência. Nem sei se isso é viável. O que se sabe é que tem de haver moderação», refere Rita Barandas, psiquiatra do Núcleo de Utilização Problemática de Internet (NUPI) do Hospital de Santa Maria.

Como em todas as unidades de tratamento das dependências, o NUPI tem como principal objetivo criar as condições que permitem aos pacientes readquirir o autocontrole - o que pressupõe criar condições, ao longo de um acompanhamento continuado, para o paciente conseguir tomar a decisão, sem imposições de pais ou médicos.

«Sinceramente foi um alívio. Já estava farto da minha vida. Queria crescer e ser adulto; ver os outros avançar na vida e a arranjamem trabalho; os meus amigos a arranjamem casa com as namoradas; e eu a continuar estagnado, a dar aquelas desilusões aos meus pais, e não ser um exemplo para o meu irmão - estava a matar-me por dentro», confessa João.

Francisco, nome fictício de outro paciente de Villa Ramada que aceitou falar com a *Exame Informática*, conhece bem a sensação de libertação de quem deixa de jogar, mas levou tempo a aceitá-la. Na primeira vez que ficou internado, há cinco anos, passou por um período de recusa em falar com a mãe. Sentia raiva pela progenitora ter pedido ajuda a dois homens para o tirar de casa, quando já tinha barba pelo peito, cabelo a meio das costas, um mês sem banho e mais de um mês sem lavar os dentes. Ainda esteve temporariamente na casa de um amigo que partilhava o mesmo gosto pelo jogo, mas também aí uma familiar acabou por tomar medidas mais radicais e levou-o de regresso à casa da mãe. Sem grande alternativa, acabou por dar ouvidos à namorada (um caso não muito comum entre os ludodependentes, que costumam limitar as relações à Net) e aceitar o internamento.

«Estive aqui duas semanas a dizer que era a minha mãe que merecia estar aqui e não eu, porque esta era uma casa para drogados», recorda.

Passado o período de raiva seguiu-se a consciencialização e a recuperação da autoestima e da responsabilidade. Hoje, Francisco, 27 anos, não tem dúvidas de que o tratamento de Villa Ramadas «resulta», mas quatro anos depois do internamento, também confirmou que, à semelhança dos jogos, na vida também é necessário aprender a voltar à casa da partida. A recaída começou a ganhar forma com um jogo de quizz em telemóvel.

«Teve um efeito e eu achava que era controlável, mas acabou por me levar a procurar mais. Na altura, tinha um Windows Phone que era uma autêntica porcaria em termos de jogos...

AQUILO QUE SE SABIA SOBRE OS JOGOS JÁ NÃO PODE CONTINUAR A SER DISFARÇADO

Apenas nalguns casos mais extremados que têm outros problemas patológicos associados, como a depressão ou ansiedade, o NUPI opta pela medicação ou pelo internamento. Também há registo de um ou outro caso que chega com caráter de urgência, resultante de reações agressivas, pela retirada do computador ou da consola. Nestes como em todos os outros casos, o NUPI tem como principal pilar de atuação o envolvimento dos familiares na definição de programas de tratamento ministrados a pacientes que, na larga maioria, têm entre 16 e 19 anos, e são quase na totalidade rapazes – e que regra geral só vão às consultas por iniciativa dos pais. Barandas admite que o salto geracional não tem ajudado pais e avós a perceberem antecipadamente o que está a acontecer com os representantes de uma geração que, ao contrário dos progenitores, não cultivou o hábito de jogar à bola ou às escondidas com outros miúdos do bairro, e tem nas atividades digitais o principal entretém.

«Muitas vezes os pais chegam aqui com queixas dos filhos, mas acabam por ouvir queixas dos filhos – e não estão preparados para isso». Rita Barandas reitera não ter a pretensão de dizer como é que deve ser a vida em família, mas identifica alguns casos que, notoriamente, não contribuem para uma relação saudável com os jogos: «Vemos muitas vezes isto: os pais são os primeiros a dar um iPad para as mãos, talvez porque é muito mais fácil que lidar com uma birra ou contar uma história ao deitar». Noutras situações, é o comportamento dos pais que está em causa: «Já tivemos conhecimento de pais que jogavam *Candy Crush* às refeições».

Os pais podem servir de última âncora na realidade – mas terão de saber manter a atitude adequada depois de decidirem que os filhos têm mesmo de zarpar rumo a outras paragens. «Uma das coisas que costumo ouvir é: “doutor diga ao meu filho para parar de jogar”. Não sou a favor de um modelo autoritário, mas tem de haver liderança dos pais. Nos tempos que correm, não podemos dizer aos miúdos para não terem

Internet ou telemóvel. Tem de haver uma supervisão parental eficaz», sublinha Pedro Hubert. O relógio também não pode ser a única ferramenta nesta supervisão, acrescenta o especialista em ludopatia: «Pode haver quem fique uma ou duas horas a jogar, mas não deixe o futebol ou a guitarra, e pode haver quem jogue meia hora e fique muito excitado ou deprimido.

O importante é ver se a pessoa não corta com a interação social».

Aos que ainda duvidam do potencial de dependência dos videojogos, qualquer psicólogo ou psiquiatra poderá responder com os relatos de abstinência que levam à agressividade, à depressão, à irritabilidade ou à mentira para poder continuar a jogar. «Há estudos que indiciam que, por cada ano antes dos 18 em que ocorre o consumo de uma substância, a probabilidade de uma pessoa se tornar dependente aumenta em 10%. São estudos que chegaram a essas conclusões no álcool e nas

drogas, mas que podem ser transpostos para os jogos, porque as redes neuronais (associadas à dependência de videojogos) são as mesmas de um consumidor de cocaína; são usadas as mesmas sinapses e transmissores», alerta Pedro Hubert.

O psicólogo não tem pruridos em reconhecer nos videojogos o potencial para apurar a capacidade de liderança, a coordenação motora ou a tomada de decisões, mas recorda que ainda há um “lado negro” nesta indústria de entretenimento que a tomada de posição da OMS poderá ajudar a sanar. «A partir de agora, os governos já terão de tomar medidas. Aquilo que já se sabia não pode continuar a ser disfarçado. O que implica a formação de técnicos de saúde. Faz falta a prevenção no Estado e nas famílias, e também faltam modelos de tratamento», refere.

Os especialistas contactados pela *Exame Informática* garantem que nenhuma editora ou distribuidora faz alusão ou alerta para o potencial viciante dos videojogos – e não há registo de restrições de acesso como aquelas que já vigoram nos jogos de apostas, que impedem o acesso a pedido de alguns jogadores mais problemáticos. A Sony nega nada fazer para alertar os fãs de videojogos, e reitera que nos contactos com a comunidade, é feita uma «utilização adequada e saudável dos videojogos,

tendo em conta a diversidade de perfis e hábitos de jogo». «Os videojogos são um estímulo à criatividade, à imaginação e à capacidade de alargar os nossos horizontes, e não o contrário. São essas as mensagens que temos transmitido e continuaremos a transmitir, nas diversas plataformas onde marcamos presença», reitera a marca.

As intenções de grandes marcas como a Sony podem ser boas, mas Francisco considera que ainda há muito por fazer no combate às dependências dos videojogos, e por isso faz questão de interromper o curso da entrevista da *Exame Informática* para deixar um alerta: «não há muita consciencialização para este problema. As pessoas pensam: «ah, ok, ele está a jogar computador, portanto, é um preguiçoso. Muitas vezes, se é visto como um vício, então é visto como um vício que só não é ultrapassado porque a pessoa não quer. Mas não é visto como uma patologia».

A OMS já deu o mote. Cabe a cada um aprender a desligar enquanto consegue decidir.

H.S.

MUITOS PAIS VÊM COM QUEIXAS DOS FILHOS, MAS ACABAM A OUVIR QUEIXAS DOS FILHOS

Foto: J.C.C.

Rita Barandas, psiquiatra do NUPI: alguns pais esquecem-se de dar o exemplo, quando jogam *Candy Crush* às refeições

DÊ LUTA AO VÍCIO DOMINANDO OS CONTROLOS PARENTAIS

Depois de todo o contexto, está a na altura de assumir o controlo. Literalmente. Vamos agora explicar-lhe como pode usar as ferramentas disponibilizadas pela própria tecnologia que permitem estabelecer barreiras à utilização excessiva. Seja dos sistemas que dão acesso a jogos, seja da própria navegação na Internet.

MÃO FÉRREA NA CONSOLA MAIS UTILIZADA NO PLANETA

É a consola mais utilizada no nosso país. A PS4 tem várias funcionalidades integradas que permitem restringir o acesso dos mais novos à consola. E a várias áreas. Seja à rede (Playstation Network, a rede de jogos da Playstation), aos jogos e à própria Internet. Vamos por partes. Comece por criar uma conta para o seu filho(a). As subcontas destinam-se a crianças entre os 7 e os 17 anos e já têm filtros que selecionam o tipo de jogos e conteúdos já adequados a essa faixa etária. Cada conta de gestor pode ter até seis subcontas. Quer isto dizer que é possível atribuir diferentes privilégios consoante o utilizador – ideal a quem tem vários filhos. Para criar uma subconta vá à **Playstation Store > ID Online > Adicionar fundos à carteira > Métodos de pagamento**. Em Conta, clique em Subcontas. Preencha todos os dados e faça **Concordo**. Defina quais os gastos mensais e restrinja o chat – caso não queira que ele(a) fale com outros gamers. Depois, fique atento ao

mail. Vai receber uma mensagem de confirmação. Finalmente, deve atualizar a sua conta. Já está! O seu filho(a) quando utilizar a PS4 vai entrar na conta dele e terá o sistema definido pelos parâmetros estabelecidos por si. Como lhe mostramos agora.

Aceda a **Definições > Controlos Parentais/Gestão Família**.

Introduza o seu nome de utilizador e palavra-passe para aceder à sua conta PSN. Agora, selecione a conta do seu filho(a). Em **Funções de Rede** bloqueie a opção que lhe permite comunicar com outros jogadores da PSN e a ver o conteúdo que estes criam. E não se preocupe: basta sair desse menu para as opções ficarem guardadas.

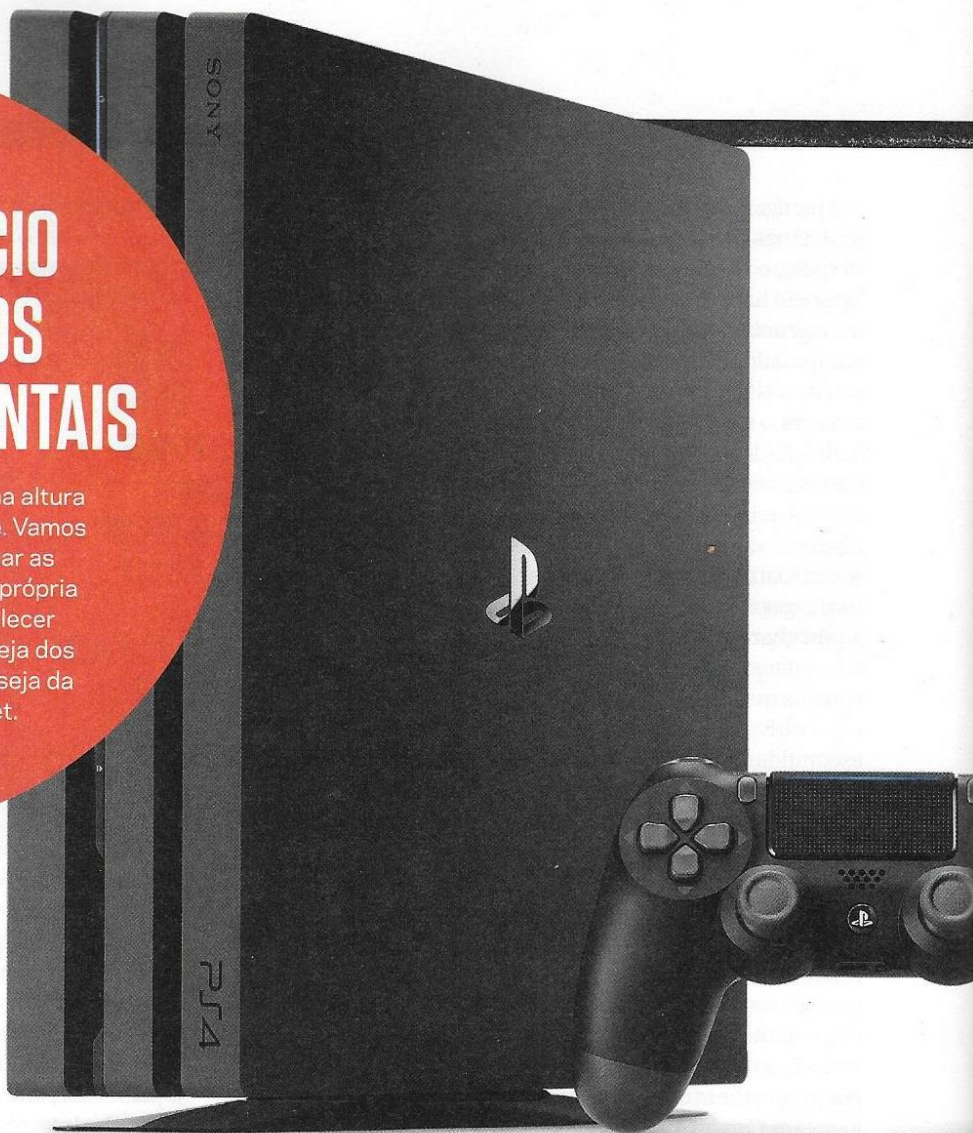
Uma das questões relacionadas com a segurança na utilização dos jogos passa pela questão polémica, já abordada neste artigo, sobre o acesso aos jogos tendo em conta a sua classificação etária. Para isso, vá aos Controlos Parentais e selecione a subconta que pretende definir. Vá até a **Faixa etária para os jogos**. Aí,

escolha o nível de classificação etária destinado a essa conta. Note que tem jogos que **vão dos 4 aos 18 anos**.

Sempre que o jogador tentar executar um jogo que não esteja dentro do seu filtro... receberá uma mensagem no ecrã a dizer que não o pode fazer. Este processo também funciona para o navegador de Internet incluído no sistema da Playstation.

Ainda dentro dos Controlos Parentais, vá a **Utilização do Navegador de Internet** Basta premir o botão **X** e selecionar **Não permitido** para que o utilizador deixe de ter acesso a esta capacidade.

Ah! E convém não dar a possibilidade de criação de novos utilizadores – não vá os seus filhos terem a criatividade suficiente para assumir essa tarefa. Por isso, ainda **dentro dos controlos parentais, mude o código de acesso à restrição de sistema** (o que vem definido por defeito é "0000") e, em **Criação de novo utilizador e início de sessão de convidado**, escolha **Não permitido**. Já está! Agora, só a conta mestre (a sua) é que vai conseguir efetuar este tipo de operação. **P.M.O.**



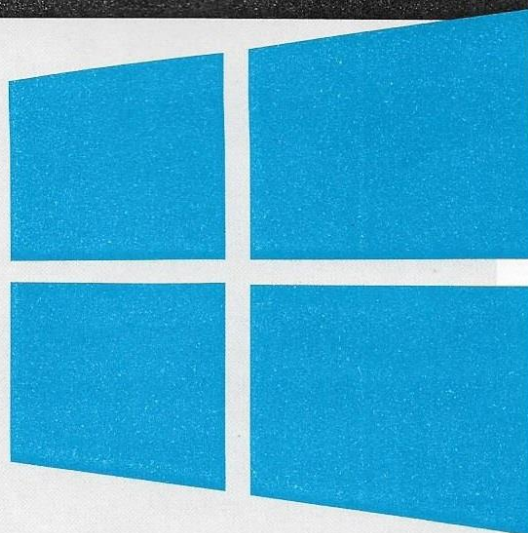
E AGORA, O WINDOWS!

As versões mais recentes do sistema operativo da Microsoft têm um sistema de controlo parental bastante completo, que até tem a vantagem de poder ser gerido remotamente através da conta Microsoft (ou seja, a partir de outros equipamentos onde seja possível entrar na conta Windows). Há, inclusivamente, o conceito de família, o que permite uma gestão centralizada, não só dos computadores com Windows, mas também da Xbox. Para tirar o máximo partido deste sistema, deve começar por garantir que, **enquanto Administrador**, está a usar uma conta Microsoft e não uma conta local. Se necessário, aproveite para criar uma conta deste tipo.

Claro que toda esta gestão só é válida se a criança ou jovem não tiverem acesso à conta de Administrador ou a outras contas com autorizações distintas. Ou seja, garante que a sua conta de administração tem uma palavra-chave e que esta não cai nas mãos dos utilizadores que pretende controlar.

COMECE POR AQUI: CRIE A CONTA PARA A CRIANÇA

Se ainda não tem contas dedicadas para as crianças, este deve ser o primeiro passo. Clique no botão **Iniciar** > **Definições** > **Contas**. No menu da esquerda escolha **Família e outros utilizadores** e clique sobre a opção **Adicionar um membro da família**. Escolha a opção **Adicionar um menor** e introduza o respetivo endereço de e-mail. Se este ainda não existe, escolha **A pessoa que pretendo adicionar não tem um endereço de e-mail** e siga os passos indicados para criar a conta. Depois de adicionar o utilizador, clique em **Permitir** para que o menor possa usar o computador. A partir de agora já pode **Gerir definições de família online** através da página <https://account.microsoft.com/family> - disponível no browser Internet Explorer ou Edge. Nesta página clique na conta que quer gerir. As opções são muitas. À esquerda, pode escolher **Atividade recente** e



controlar a **Navegação na Web**. Nesta opção, é possível **Bloquear websites inapropriados**. Mas atenção, os relatórios sobre a navegação Web e o bloqueio dos sites **só são válidos para os** browsers da Microsoft (Edge e Internet Explorer), o que significa que deve bloquear a utilização de outros browsers que estejam instalados, o que pode fazer em **Atividade recente** e, na zona da direita, na área **Aplicações e jogos**. Se tiver problemas em usar este processo, pode sempre desinstalar os browsers **não controláveis no computador usado pelo menor**.

Uma das ferramentas mais interessantes é a programação dos dias e horas de utilização, disponível no menu **Tempo passado em frente ao ecrã**. Não só podemos definir os intervalos autorizados, como também podemos limitar as horas em frente ao ecrã. Por exemplo, podemos dizer que a utilização do computador está autorizado desde **as 8:00 às 21:00**, mas que essa utilização **não pode ultrapassar as duas horas**. Este é um bom sistema porque dá alguma liberdade ao menor garantido, em simultâneo, que este não passa demasiado tempo em frente dos ecrãs. E é aqui que os Controlos Parentais do Windows fazem toda a diferença. Ativando esta opção, os menores deixam de ter acesso aos jogos durante tempos indefinidos. Uma boa forma de começar o "desmame" impondo uma regra que tem por fio condutor a tecnologia.

Aproveite para explorar as opções de **Compras e gastos**, para impedir compras na loja virtual do Windows, e não esqueça também de manter os jogos sob controlo.

S.M.

E eu? Ainda estou no Windows 7!

O Windows 7 também inclui ferramentas de controlo parental, que permitem definir praticamente todos os parâmetros referidos para o Windows 8.1 e 10, com uma importante exceção: não tem filtros para endereços Web. Siga os passos: **Iniciar** > **Painel de Controlo** e, em **Contas de Utilizador e Segurança Familiar**, clique em **Configurar restrições de acesso para qualquer utilizador** (poderá ter de introduzir a palavra-passe de administrador). Clique na conta de utilizador padrão para a qual pretende definir **Restrições de Acesso**. Se a conta de utilizador padrão ainda não estiver configurada, clique em **Criar uma nova conta de utilizador** (escolha uma conta sem privilégios de administração). Em **Restrições de Acesso**, clique em **Ativado, impor definições atuais**. Agora já pode definir: **Limites de tempo** (quando a criança pode usar o PC); os tipos de **Jogos** que podem ser executados de acordo com a classificação etária; e quais os programas permitidos em **Permitir ou bloquear programas específicos**. Mas para um controlo mais apurado, recomendamos que instale o K9 Web Protection (k9webprotection.com). Esta ferramenta tem características parecidas com o controlo parental do Windows 10, incluindo bloqueio de sites web, restrições de tempo e filtros de conteúdos. É gratuito, mas exige registo no site para gerar um código que permite a execução deste serviço. O painel de controlo é acessível através da web e o administrador recebe relatórios de utilização (os pais podem saber qual como os filhos usam o PC).

SIM, TAMBÉM É POSSÍVEL DOMAR O ANDROID

Os smartphones e tablets são, cada vez mais, a porta de entrada mais utilizada para aceder à Internet. E nestes dispositivos, o Android é rei e senhor. Este sistema inclui ferramentas de controlo restrição de apps e conteúdos, mas... apenas nos tablets. Por enquanto o único controlo que pode ser feito tanto em tablets como em smartphones é ao nível do acesso ao Google Play, informação que está disponível em Português na página <https://support.google.com/googleplay/answer/1075738>. Esta funcionalidade é insuficiente para um controlo apurado das atividades dos utilizadores mais jovens. Felizmente, existem muitas apps dedicadas ao controlo parental. A parte negativa é que não é fácil "separar o trigo do joio"... Se não fosse a nossa ajuda. Experimentámos várias apps, entre muito populares e pouco populares. Algumas não transmitem confiança (acedem a dados desnecessários), outras são pouco funcionais e há também boas apps em termos de funcionalidade, mas que revelaram problemas de compatibilidade. A nossa escolha recaiu no Norton Family (family.norton.com/web), que tem a vantagem adicional de

ser multiplataforma (Android, iOS e Windows). Ou seja, até pode apenas usar esta aplicação para controlar todos os seus dispositivos, desde smartphones a PCs. E o melhor é que, apesar de existir uma versão paga com mais funcionalidades (€39,99/ano), a versão grátis inclui o que mais importa, com destaque para supervisão da navegação na Web, redes sociais, pesquisa e proteção das informações pessoais. Naturalmente, tem de criar uma conta no serviço.

INSTALE O NORTON FAMILY PREMIER EM TODAS AS MÁQUINAS...

...Incluindo a sua. Aliás, é no seu smartphone, PC ou online que vai configurar os privilégios do menor, bem como aceder aos relatórios do que se passa. Felizmente, tudo é muito simples porque o Norton Family Premier já vem pré-configurado de modo a adequar-se à maioria das necessidades. Depois de instalado, recomendamos que faça a configuração através do site (family.norton.com), clicando em **Regras de casa**. Em Web pode bloquear os sites de acordo com o tipo de conteúdos. À partida, a pré-seleção feita é adequada à idade do utilizador. Em **Aplicação** pode bloquear as apps que estão instaladas no dispositivo e **Social** permite gerir as redes sociais. O valor é igual: €39 anuais. **S.M.**

ATACAR A RAIZ DO PROBLEMA

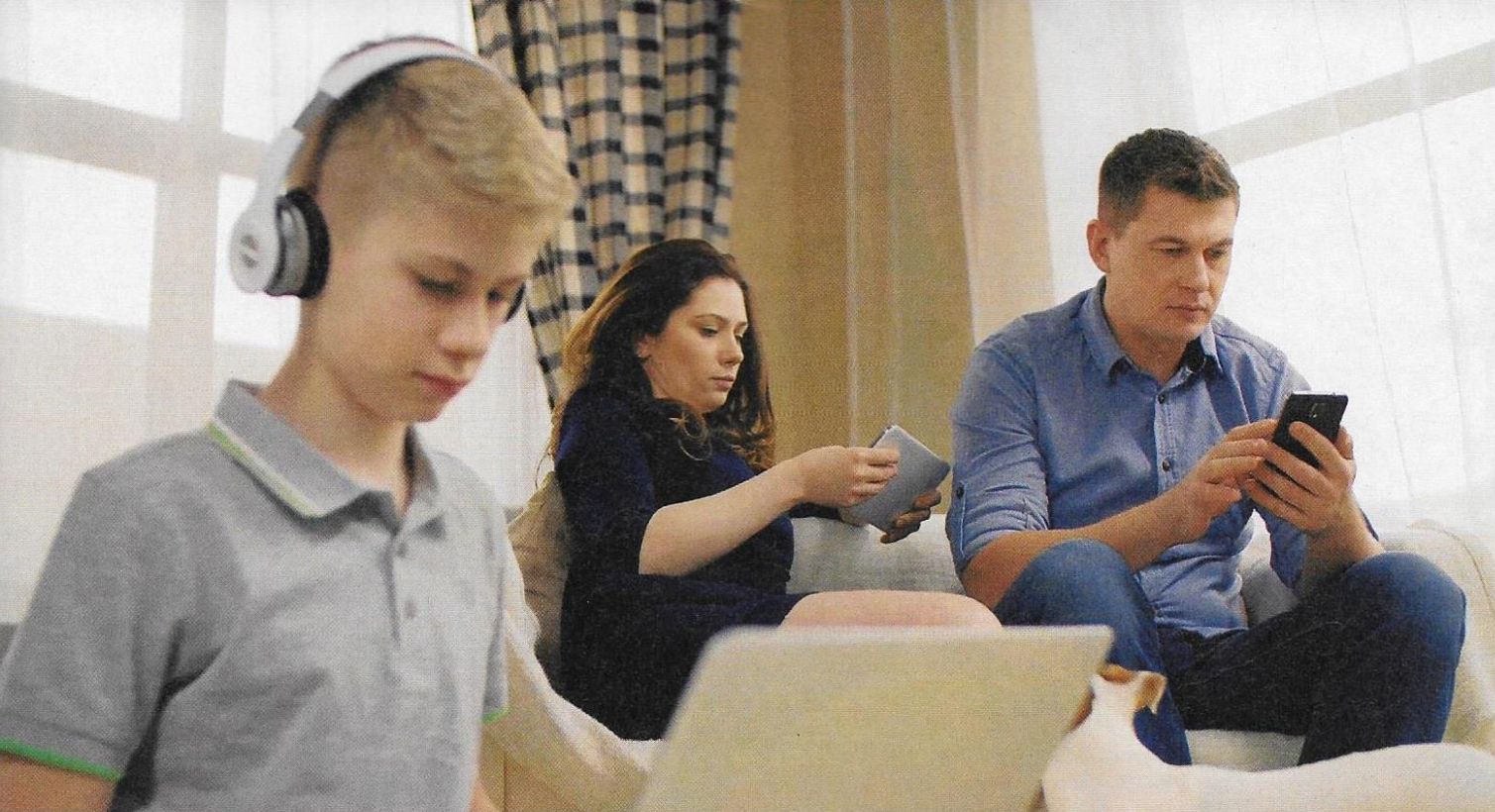
A forma mais simples e eficiente de estabelecer um controlo é através do próprio do aparelho que distribui o acesso à Internet pelos vários dispositivos da casa, o router. Desde modo não é necessário configurar individualmente cada um dos computadores, smartphones, tablets, televisores... Isto porque o controlo é feito de modo centralizado. Infelizmente, os routers disponibilizados pelos operadores de telecomunicações nacionais não incluem um verdadeiro sistema de controlo parental. Mas há várias opções no mercado que oferecem funcionalidades de controlo apuradas. Os sistemas mais comuns permitem filtrar URLs (os endereços das páginas Web) e definir horários. O que significa que facilmente podemos autorizar ou desautorizar determinados sites. Em regra, o utilizador, neste caso o responsável pela configuração do aparelho, pode criar listas de sites autorizados ou lista de sites não autorizados, dependendo da liberdade que quiser dar aos restantes utilizadores da rede. Há ainda dispositivos capazes de ir mais longe no controlo permitindo autorizar ou bloquear determinados serviços de acordo com um horário e até impedindo o acesso a páginas com base em conteúdos. Por exemplo, nestes routers é possível indicar regras como «proibir o Facebook entre as 17h e as 10h», «só deixar jogar online entre as 16h e as 18h» ou «bloquear sites com conteúdos pornográficos».

"MAS EU JÁ TENHO UM ROUTER DO OPERADOR..."

Sim, a grande maioria dos acessos à Internet domésticos são feitos através de routers fornecidos pelos próprios operadores. Como muitos deles incluem modem e/ou ligações para telefone fixo, a substituição por um aparelho de terceiros pode ser muito difícil, senão mesmo impossível. Sobretudo para utilizadores com poucos conhecimentos técnicos. Mas

CONTROLO DO IPAD E DO IPHONE

O iOS já inclui de raiz um sistema de restrições bastante polivalente, que permite bloquear ou limitar apps e funcionalidades específicas. Siga os seguintes passos: Toque em **Definições** > **Geral** > **Restrições** > **Ativar restrições** > crie um código (atenção que vai precisar dele para alterar as restrições, o que significa que deve usar uma palavra-chave que sabe que não vai esquecer) > ative/desative as apps e funcionalidades que quer proibir/autorizar, incluindo os tipos de conteúdo. **S.M.**



isso não significa que não possa adicionar um router ou um Access Point (um género de “prolongadores” do router original), que ficará ligado ao aparelho fornecido pelo operador através de um cabo de rede. As configurações variam de modelo para modelo, mas qualquer router ou Access Point moderno pode, em regra, ser instalado facilmente porque grande parte do processo é automático. É uma questão de seguir alguns passos simples. Se considera que as opções de controlo do seu atual router não são suficientes, então pode adquirir um aparelho especializado. Mas vai ver que provavelmente não precisa de seguir esta opção graças às dicas e tutoriais que vamos apresentar nas páginas seguintes.

BLOQUEAR O ACESSO ORIGINAL

Depois de instalar um novo “distribuidor” de rede há que garantir que as crianças não continuam a ter acesso ao router original (o do operador). Para o efeito, mude a palavra passe do Wi-Fi deste aparelho e certifique-se que ninguém tem a password do administrador. Se tem dúvidas quanto aos processos necessários para efetuar estas mudanças, procure pelas instruções no manual fornecidos pelos operadores, que também podem ser encontrados online. Ou seja, garanta que os utilizadores que pretende controlar apenas se podem ligar à

Internet através do router ou Access Point configurado com controlo parental.

FILTRAR TODOS OS ACESSOS

Os servidores DNS (Domain Name Server) são fundamentais para a facilidade de utilização da Internet. São estes serviços que transformam os endereços que utilizamos nos browsers, como www.exameinformatica.pt, em endereços IP (as “matrículas” de cada servidor na Internet). Ou seja, se não fossem os DNS teríamos de decorar números enormes para aceder aos nossos sites favoritos. E porque é que isto pode ser importante para o controlo parental? Porque todos os endereços que digitamos passam, pela razão indicada, pelo servidor DNS que está configurado na nossa rede – em regra são usados dois, o primário e o secundário, por razões de redundância. O que significa que esse servidor pode funcionar como filtro, bloqueando o acesso a determinadas páginas Web – por exemplo, sites referenciados como de teor pornográfico.

De raiz, os routers que usamos em casa utilizam os DNS dos operadores, mas em alguns aparelhos é possível alterá-los facilmente. Mesmo que não o consiga – no caso dos routers dos operadores esta opção pode estar bloqueada –, é sempre possível alterar os DNS nos próprios computadores. Claro que depois tem de garantir que os “espertalhões” não voltem a

alterar o DNS, o que significa que os utilizadores controlados não devem ter privilégios de administração dos sistemas (leia o artigo «Windows 10 à prova de crianças» na página 81). Para impedir o acesso a páginas Web perigosas recomendamos que recorra ao OpenDNS, um DNS alternativo da Cisco, a maior empresa de redes do mundo. Este serviço disponibiliza a funcionalidade Home Internet Security (www.opendns.com/home-internet-security/), que permite um controlo apurado dos endereços Web a vistar. A versão mais elementar, o OpenDNS Family Shield, é também o mais fácil de utilizar. Todos os sistemas configurados para usar os endereços associados a este serviço (208.67.222.222 e 208.67.220.220, como indicado em <https://store.opendns.com/setup/#/familyshield>) ficam automaticamente impedidos de aceder a páginas referenciadas como contendo conteúdos pornográficos ou Phishing (“armadilhas” para obter informações pessoais dos utilizadores, como números de cartões de crédito e palavras-chave). Este serviço é gratuito, assim como é o OpenDNS Home (<https://store.opendns.com/get/home-free>), uma ferramenta mais completa porque permite aos utilizadores personalizarem os filtros de acesso. Para o efeito é necessário criar uma conta grátis na página indicada, que depois é usada para configurar os filtros pretendidos. **S.M.**