Informações de salvaguarda

Se achas que estás a passar demasiado tempo online ou se te sentes mal quando não estás online, é importante falares com alguém de confiança. Há pessoas que te podem ajudar a encontrar formas mais saudáveis de usar a internet.

Quem te pode ajudar?

- Os teus pais ou outro adulto de confiança;
- O teu professor ou o psicólogo da tua escola;
- O teu médico de família.

Também podes encontrar ajuda através dos seguintes contactos:

- 808 24 24 24 (Aconselhamento psicológico SNS24)
- 808 237 237 ou 210 027 159 (Conversa Amiga)
- 225 506 070 ou sos@vozdeapoio.pt (Voz de Apoio)

Funded by the European Union

This work was funded by the European Union (BootSTRaP project; grant number: 10108238). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Innovate UK

This work was supported by the UKRI Innovate UK program.

Project funded by

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI