

Carta de Apresentação

Associação de Promoção da Cidadania Digital

A Associação Desliga é uma associação sem fins lucrativos e de natureza privada, com sede em Ponta Delgada.

Tem por finalidade a promoção e o desenvolvimento da Cidadania Digital, bem como a sensibilização para a prevenção dos riscos e a promoção das oportunidades proporcionadas pela Internet.

A associação Desliga propõe-se efetuar e promover formações e sensibilizações na área da Cidadania Digital, implementando projetos de forma faseada, contínua e sustentável, em autonomia ou em parceria e coordenação com entidades locais.

Áreas de intervenção

- Formação para o público sobre os riscos e oportunidades da Internet
- Formação acreditada para professores sobre temáticas relacionadas com o uso da Internet
- Realização de encontros e congressos sobre as temáticas da Cibersegurança
- Realização de sensibilizações para alunos e pais/encarregados de educação sobre os riscos e oportunidades da internet
- Combate à nomofobia e ao sedentarismo
- Combate ao vício do jogo online

Atividades e objetivos

Para a prossecução dos seus objetivos, a Associação poderá desenvolver todas as atividades que julgue necessárias ou convenientes, nomeadamente:

- Informar, aconselhar e apelar ao Estado em questões políticas e legais relativas à Cidadania Digital e Riscos da Internet
- Informar os cidadãos, escolas, empresas e outras entidades em questões relativas à Cidadania Digital e Riscos da Internet
- Contribuir para o combate à infoexclusão
- Apoiar e desenvolver atividades que divulguem boas práticas de Cidadania Digital e prevenção dos Riscos da Internet, fazendo chegar estas atividades ao maior número possível de cidadãos
- Promover e dinamizar projetos de utilidade pública no âmbito da Cidadania Digital e prevenção dos Riscos da Internet
- Desenvolver atividades educativas, culturais e desportivas que combatam a nomofobia e a iliteracia digital

- Promover hábitos de leitura, atividades desportivas e de ocupação dos tempos livres
- Desenvolver ações de formação para educadores, docentes e público, em formato presencial, sobre Cidadania Digital e ferramentas educativas digitais
- Colaborar com outras associações, cooperativas ou outras pessoas coletivas, desde que tal participação se mostre necessária ou conveniente para a prossecução dos fins da Associação
- Subscrever protocolos e acordos com quaisquer entidades que se disponham a colaborar e prosseguir os fins da Associação
- Contribuir para a Cooperação e Desenvolvimento Sustentável

Fundamentação

- A tecnologia deveria unir e aproximar as pessoas. Em vez disso, separa e isola as pessoas. Aproxima quem está longe, e afasta quem está perto.
- As relações humanas estão a ser cada vez mais substituídas pelas virtuais. Há que desenvolver atividades, em todos os espaços, escola e família, que liguem as pessoas e as comunidades.
- A utilização excessiva de tecnologia tem várias consequências no desenvolvimento das crianças, nomeadamente a nível cognitivo, da linguagem e socioemocional.
- Os adolescentes portugueses (13-18 anos) reportam cerca de 6,7 horas de ecrã por dia ao fim de semana, o 4.º valor mais elevado da União Europeia (Eurobarómetro, Comissão Europeia, 2026).
- 62% dos pais portugueses consideram os ecrãs prejudiciais para os filhos, mas apenas 34% dos adolescentes partilham essa perceção (Eurobarómetro, Comissão Europeia, 2026).
- Mais de 7,5 milhões de portugueses utilizam redes sociais, passando em média mais de duas horas por dia em conteúdos sociais e de vídeo (relatório Digital 2026, We Are Social / Meltwater).
- O vício do jogo é cada vez mais uma realidade para muitos dos jovens em idade escolar.