



Escolha a

AVENTURA

tecnológica da sua
família



Crie um acordo digital adequado para a sua família

Um acordo digital claro, de apenas uma página, é uma maneira simples de iniciar a conversa sobre a segurança e o bem-estar da sua família no mundo on-line.



Imprima, preencha com as regras e diretrizes tecnológicas da família e coloque na geladeira ou em um local visível para todos.

Escolha sua própria aventura tecnológica

Para ajudar você nessa jornada rumo a experiências on-line mais seguras, preparamos este guia no estilo “escolha sua aventura”.

Vá para o “capítulo” que melhor corresponde à idade do seu filho (ou às idades) e encontrará **tudo o que precisa para começar a preencher o acordo digital em família**. Isso inclui desafios a serem destacados, configurações de segurança para discutir e recomendações de especialistas para um uso equilibrado da tecnologia.



Primeiros passos

Crianças de 4 a 8 anos

vá para a página 3



Explorador de mundos

Crianças de 9 a 11 anos

vá para a página 7



Caminhos desafiadores

Crianças de 9 a 11 anos

vá para a página 11



A jornada do herói

Adolescentes a partir de 15 anos vá para a página 15

Para garantir que seu filho saiba que é fundamental no processo, falamos diretamente com ele em todos os capítulos. O próximo passo é ler este guia e incentivar a família a conversar sobre o uso da tecnologia.

Quer pular direto para a criação do seu acordo digital? Vá para a [página 19](#) para começar a preencher o documento.

Primeiros passos

de 4 a 8 anos



Nessa idade, a criança é naturalmente curiosa e entusiasmada; é o momento ideal para explorar o mundo sob uma nova perspectiva. No entanto, algumas habilidades e instintos que nos ajudam a explorar com mais segurança são adquiridos com a experiência e o aprendizado.

Esta etapa da jornada foca em criar hábitos digitais saudáveis, definir regras de segurança e construir uma relação de confiança em família.

O que dizem os especialistas

Antes de definirmos nossas regras, vamos entender como é o uso seguro da tecnologia para crianças menores. Estas recomendações ajudarão a guiar nossa conversa:

- 1. Qualidade acima de quantidade.** Priorize conteúdos educativos, criativos ou de ritmo mais tranquilo. Evite mídias muito aceleradas, com flashes rápidos ou ruídos altos.
- 2. Tecnologia como ferramenta.** A tecnologia é um recurso para aprender, brincar e se divertir, e não uma recompensa ou uma forma de manter a criança ocupada.
- 3. O equilíbrio é fundamental.** A tecnologia não deve substituir atividades que nos ajudam a crescer, como brincar ao ar livre, ler histórias e dormir o bastante. Para priorizar rotinas de sono saudáveis, especialistas recomendam desconectar-se da tecnologia pelo menos duas horas antes de dormir.
- 4. Liderança pelo exemplo.** As crianças se espelham nos adultos ao seu redor, que mostram a maneira correta de usar a tecnologia. Devemos jogar ou assistir a conteúdos em família sempre que possível; o tempo passado sozinho diante de um dispositivo deve ser mínimo

Recomendações:

Menores de 5 anos

Limite de tempo diário de tela:

30 minutos

Hora de desligar:

18:30

De 5 a 8 anos

Limite de tempo diário de tela:

1 hora

Hora de desligar:

19:00

Desafios a enfrentar

Uma rápida observação para os pais: é recomendável ler esta seção primeiro, para decidirem como iniciar a conversa com seus filhos.



Conteúdo impróprio

Crianças podem se deparar com mídias inadequadas, muitas vezes vídeos de baixa qualidade e altamente estimulantes, que podem afetar a concentração e o humor.



Bullying e comportamento tóxico on-line

As crianças podem não compreender como o comportamento virtual afeta os outros e podem imitar atitudes como gritos ou palavrões, sem perceber o impacto envolvido.



Pegada digital

Elas podem não saber que o conteúdo pode ser salvo ou compartilhado. O compartilhamento de fotos ou vídeos pelos pais também pode gerar riscos à segurança.



Tempo excessivo de tela

Controlar o tempo de tela pode ser difícil, especialmente com feeds de vídeo e jogos. Excessos afetam o humor, o sono, o comportamento, a prática de exercícios e o tempo em família.



Aliciamento e predadores on-line

Os riscos tendem a surgir em plataformas abertas (como chats dentro de jogos) ou dispositivos compartilhados, e as crianças podem não reconhecer comportamentos inadequados.



Privacidade

Os espaços online podem tornar tênue a fronteira entre o público e o privado, e as crianças podem compartilhar informações pessoais sem compreender as consequências.



Desinformação

Os pequenos podem acreditar no que veem nas telas e repetir essas informações sem compreendê-las.



IA generativa e chatbots

Alguns jogos e aplicativos utilizam personagens com IA que interagem e respondem; crianças pequenas podem confundir essas interações com relacionamentos reais.



Regras para seguir

É hora de preencher nosso acordo digital! Vamos decidir:

- **Quais dispositivos podem ser usados e onde** (priorizar dispositivos e espaços compartilhados com um adulto por perto e evitar manter dispositivos nos quartos durante a noite)
- **Quando as telas devem ser desligadas** (como durante as refeições e antes de dormir)
- **O que fazer se algo on-line for confuso, assustador ou desconfortável**
- **O que fazer se um aplicativo ou jogo pedir dinheiro, fotos ou informações pessoais**
- **O que fazer se um aplicativo ou jogo fizer perguntas ou interagir com a gente**
- **Com quem podemos conversar on-line e como** (apenas amigos do mundo real ou familiares, em plataformas aprovadas)

Dica rápida:

Vá para a [página 20](#) e veja um exemplo de acordo preenchido!

Configurações de **segurança** para a família

-  **Use tablets e consoles em áreas comuns**, como a sala de estar — nunca a portas Datadas.
-  **Defina horários claros em que os dispositivos não podem ser usados** (como na hora das refeições) e escolha um local central onde os aparelhos “descansam” de noite para não atrapalharem o sono.
-  **Bloqueie o acesso a aplicativos inadequados**, como redes sociais, ferramentas de IA e jogos que permitam bate-papo.
-  **Ative filtros de pesquisa segura** nos navegadores para evitar conteúdo impróprio ou assustador.
-  **Verifique em família a classificação indicativa** antes de usar um novo jogo ou aplicativo e mostre a um adulto como ele funciona, para garantir que seja adequado.
-  **Bloqueie compras** para que a aquisição de novos jogos (pagos) e gastos dentro de aplicativos só ocorram com a ajuda de um responsável.

Vá para a [página 19](#) para criar seu acordo digital agora!

Pronto para o próximo capítulo?

Eu consigo:

- ☐ Desligar meu dispositivo com calma quando o tempo de uso da tela terminar
- ☐ Pedir permissão a um dos meus pais ou a outro adulto antes de clicar em algo novo
- ☐ Contar para um dos meus pais ou para outro adulto se algo on-line me deixar desconfortável
- ☐ Criar uma lista de atividades off-line para quando o tempo de uso da tela acabar
- ☐ Explicar uma das nossas regras sobre tecnologia do meu jeito
- ☐ Listar vários exemplos de informações privadas e pessoais (p. ex., endereço de casa ou senhas) e saber que elas não devem ser compartilhadas com outras pessoas



“Se eu conseguir adotar estes hábitos saudáveis, significa que estou no caminho certo!”



Explorador de mundos

de 9 a 11 anos



Nessa idade, você já adquiriu certa experiência no mundo on-line e está pronto para continuar sua aventura — explorando novos dispositivos e diferentes formas de usá-los.

Como família, vocês precisarão trabalhar juntos para compreender o que podem encontrar nesse mundo on-line em expansão e para estabelecer limites saudáveis em relação ao tempo de tela e ao conteúdo.

O que dizem os especialistas

Antes de definirmos nossas regras, vamos ver como é o uso saudável da tecnologia para pré-adolescentes. Estas recomendações ajudarão a guiar a conversa:

- 1. Qualidade acima de quantidade.** Dê preferência a aplicativos e conteúdos adequados para sua idade que ajudem você a aprender e criar, em vez daqueles que apenas fazem você rolar a tela sem pensar e acumular horas de uso.
- 2. Tecnologia como ferramenta.** Os dispositivos devem ser usados para aprender, conectar-se e se divertir, mas não devem ocupar todo o seu tempo ou atenção. Pense no motivo pelo qual você os está usando, e não apenas por quanto tempo.
- 3. O equilíbrio é fundamental.** O uso da tecnologia deve coexistir com atividades que ajudam no seu desenvolvimento, como hobbies, esportes, amizades, tempo com a família e uma boa noite de sono. Para priorizar rotinas de sono saudáveis, especialistas recomendam desconectar-se da tecnologia pelo menos duas horas antes de dormir.
- 4. Independência crescente, com orientação.** Embora você tenha mais liberdade para usar a tecnologia, adultos de confiança devem estar por perto para oferecer apoio ou ajudar caso algo não pareça certo.
- 5. Seja gentil on-line.** Ao interagir com amigos e familiares, comunique-se com respeito; suas ações na internet são tão importantes quanto as suas atitudes no mundo real.

Recomendações:

9 anos

Limite de tempo diário de tela: **1 hora**

Hora de desligar: **19:00**

De 10 a 11 anos

Limite de tempo diário de tela: **2 horas**

Hora de desligar: **19:45**

Desafios a enfrentar

Uma breve observação para os pais: é recomendável ler esta seção primeiro para decidir como iniciar a conversa com seu filho.



Conteúdo impróprio

Crianças podem encontrar conteúdos impróprios sem querer ou recebê-los de amigos. À medida que a curiosidade aumenta, elas podem, de vez em quando, buscar conteúdos voltados para o público adulto.



Bullying e comportamento tóxico on-line

Comportamentos on-line nocivos podem surgir com mais frequência, pois as crianças — sem plena consciência das consequências — são influenciadas pela pressão dos colegas e pelo desejo de se enturmar ou parecerem “descoladas”.



Pegada digital

Elas podem compartilhar informações pessoais ou familiares sem compreender os riscos e, muitas vezes, não percebem o impacto duradouro do que publicam.



Tempo excessivo de tela

Ter disciplina com o tempo de tela ainda é um desafio, afetando o humor, o sono, o comportamento, a prática de exercícios e o tempo em família.



Aliciamento e predadores on-line

Os riscos costumam surgir em chats de jogos e no uso de dispositivos tarde da noite. As crianças podem não reconhecer comportamentos inadequados ou não saber o que fazer quando se sentem desconfortáveis.



Privacidade

Pré-adolescentes ainda podem ter dificuldade em entender quais informações pessoais não devem ser compartilhadas, seja publicamente ou mesmo em conversas privadas.



Desinformação

A curiosidade aumenta, e elas consomem uma variedade maior de conteúdo, mas as habilidades de pensamento crítico ainda estão em desenvolvimento.



IA generativa e chatbots

Elas podem se interessar por plataformas de IA e encontrá-las por acidente ou por meio de outras pessoas; podem não entender que estão interagindo com programas, e não com seres humanos.



Regras para seguir

É hora de preencher nosso acordo digital! Vamos decidir:

- **Quais dispositivos podem ser usados e onde**
(priorize dispositivos compartilhados e espaços com um adulto por perto)
- **Quando as telas devem ser desligadas**
(como durante as refeições e antes de dormir)
- **O que fazer se algo on-line for confuso ou desconfortável**
- **O que fazer se um aplicativo ou jogo pedir dinheiro, fotos ou informações pessoais**
- **O que fazer se um aplicativo ou jogo fizer perguntas ou interagir com você**
- **Com quem você pode conversar on-line**
- **O que fazer se algo parecer assustador ou estranho**
- **A quem recorrer se algo não parecer certo**

Nota:

Vá para a [página 20](#) e veja um exemplo de acordo preenchido!

Configurações de **segurança** para a família

-  **Use tablets e consoles em áreas comuns**, como a sala de estar. Evite manter dispositivos nos quartos durante a noite.
-  **Defina horários claros em que os dispositivos não podem ser usados** (como na hora de dormir e durante as refeições) e escolha um local central onde eles “descansem” à noite para que não interfiram no sono.
-  **Restrinja o acesso a aplicativos inadequados**, como redes sociais, ferramentas de IA e jogos que permitam conversas com estranhos.
-  **Ative filtros de pesquisa segura** nos navegadores para evitar conteúdo impróprio.
-  **Verifique em família a classificação indicativa** antes de usar um novo jogo ou aplicativo, e mostre a um adulto como ele funciona para garantir que seja adequado para você.
-  **Bloqueie compras** para que a aquisição de novos jogos (pagos) e gastos dentro de aplicativos só ocorram com a ajuda de um de seus pais.

Vá para a [página 19](#) para criar seu acordo digital agora!

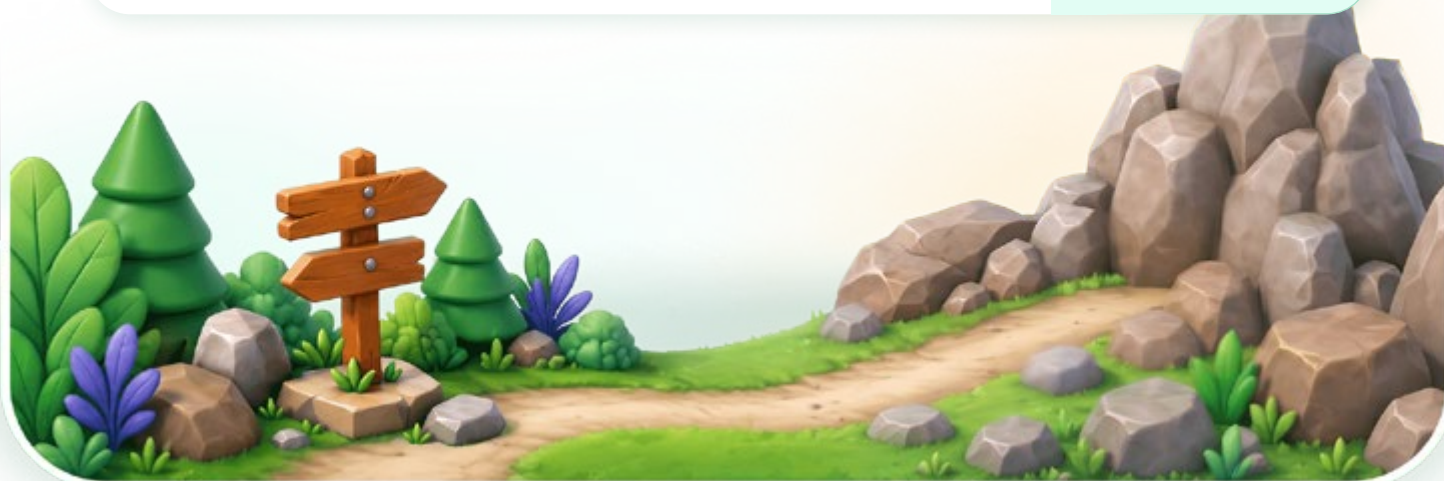
Pronto para o próximo capítulo?

Eu consigo:

- ☐ Cuidar bem fisicamente dos meus dispositivos
- ☐ Desligar meu dispositivo com calma quando o tempo de tela acabar
- ☐ Gerenciar meu próprio tempo de tela, pelo menos em alguns momentos
- ☐ Pedir permissão a um adulto antes de baixar um novo aplicativo ou fazer uma compra dentro de um app
- ☐ Reconhecer quando estou sendo alvo de publicidade on-line
- ☐ Entender, de forma básica, o que os bots de IA fazem e como funcionam
- ☐ Contar a um adulto se algo online me deixar desconfortável
- ☐ Identificar algumas das formas como estranhos tentam fazer amizade on-line (p. ex., oferecendo um vale-presente ou fazendo elogios)
- ☐ Explicar uma das nossas regras sobre tecnologia e por que ela é importante
- ☐ Demonstrar algumas habilidades básicas de cibersegurança, (p. ex., sei como são senhas fortes e por que elas são importantes)



“Se eu conseguir adotar estes hábitos saudáveis, vou estar construindo uma base sólida!”



Caminhos desafiadores

de 12 a 14 anos



Já tendo superado a fase inicial, você está ganhando experiência e adquirindo hábitos tecnológicos saudáveis ao longo do caminho. É provável que você passe mais tempo on-line e talvez até tenha seu próprio smartphone, o que abre portas para desafios mais difíceis e complexos.

Estabelecer limites saudáveis para o tempo de tela continua sendo fundamental, mas agora você também conversará sobre riscos mais sérios e começará a desenvolver valores que orientam seu comportamento on-line.

O que dizem os especialistas

Antes de definirmos nossas regras, vamos ver como é o uso saudável da tecnologia para essa faixa etária. As seguintes recomendações ajudarão a guiar a conversa:

- 1. Qualidade acima de quantidade.** Escolha conteúdos adequados à sua idade, que sejam significativos e acrescentem algo positivo ao seu dia. Lembre-se de que alguns aplicativos e jogos são projetados para manter as pessoas on-line o maior tempo possível.
- 2. Tecnologia como ferramenta.** A tecnologia pode ajudar você a aprender, conectar-se com outras pessoas, ser criativo e relaxar. Mas ela deve ser algo que você usa com intenção, e não algo que controla sua atenção.
- 3. O equilíbrio é fundamental.** O tempo de tela deve coexistir com atividades que promovem seu bem-estar, como sono, exercícios, tarefas escolares, hobbies, tempo com a família e encontros com amigos fora do ambiente virtual. Para priorizar rotinas de sono saudáveis, especialistas recomendam desconectar-se da tecnologia pelo menos duas horas antes de dormir.
- 4. Independência crescente, com orientação.** Embora você tenha mais liberdade on-line, os adultos continuam por perto para ajudar você a fazer escolhas seguras e responsáveis. Manter o diálogo aberto sobre suas experiências na internet ajuda a construir confiança e garante que você receba apoio.
- 5. Seja responsável on-line.** Seja em aplicativos de mensagens ou nas redes sociais, lembre-se de tratar os outros com respeito e gentileza. Pense bem antes de publicar, compartilhar ou enviar mensagens: uma vez que algo entra na internet, pode ser difícil voltar atrás.

Recomendações:

de 12 a 13 anos

Limite de tempo diário de tela: **2 horas**

Hora de desligar: **19:45**

14 anos

Limite de tempo diário de tela: **2,5 horas**

Hora de desligar: **20:15**

Desafios a enfrentar



Conteúdo impróprio

Redes sociais e aplicativos de mensagens podem expor você a conteúdos problemáticos. Amigos podem compartilhar postagens para adultos, algoritmos podem exibir material gráfico ou estranhos podem solicitar fotos íntimas.



Bullying e comportamento tóxico on-line

Comportamentos on-line negativos, como o uso de linguagem ofensiva, podem parecer normais em jogos e aplicativos sociais. Colegas podem praticar bullying para afirmar dominância, pressionando outros a adotarem comportamentos tóxicos semelhantes.



Pegada digital

Mesmo compreendendo a diferença entre informações públicas e privadas, o compartilhamento excessivo pode ocorrer quando você deseja se conectar ou construir confiança on-line, ou quando se sente pressionado a compartilhar mais do que pretendia.



Tempo excessivo de tela

É difícil ter disciplina com o tempo de tela quando redes sociais, jogos e atividades escolares acontecem on-line. Você pode ser constantemente exposto a conteúdos de risco — como postagens sobre dietas — que podem comprometer o seu bem-estar.



Aliciamento e predadores on-line

Os riscos tendem a começar em plataformas de jogos antes de migrarem para redes sociais ou aplicativos de mensagens. O uso de dispositivos tarde da noite pode aumentar a vulnerabilidade. Conversas sobre relacionamentos inadequados on-line continuam sendo importantes.



Privacidade

Você pode até entender bem sobre golpes e compartilhamento de dados, mas certifique-se de ativar as configurações de privacidade nas plataformas e nunca compartilhe informações sigilosas, como senhas ou seu endereço residencial.



Desinformação

Com os avanços na área de IA e o crescimento de conteúdo de influenciadores, fica mais difícil identificar fontes confiáveis. Ao usar as redes sociais, questione o que você vê, especialmente conteúdos sobre saúde mental e física.



IA generativa e chatbots

Você talvez já use IA para estudos, diversão ou para receber conselhos. Lembre-se de que é um programa, não uma pessoa, e estabeleça limites para evitar uma dependência excessiva que possa se tornar um risco.



Regras para seguir

É hora de preencher seu acordo digital! Veja o que vocês podem decidir juntos:

- **Quais dispositivos podem ser usados e onde**
(priorize dispositivos compartilhados e espaços com um adulto por perto; evite manter dispositivos nos quartos durante a noite)
- **Quando as telas devem ser desligadas**
(como durante as refeições e antes de dormir)
- **O que fazer se algo on-line for confuso ou desconfortável**
- **O que fazer se um aplicativo ou jogo pedir dinheiro, fotos ou informações pessoais**
- **O que fazer se um aplicativo ou jogo fizer perguntas ou interagir com você**
- **Com quem você pode conversar on-line**
- **Como responder se alguém — um estranho ou alguém conhecido — pedir informações pessoais ou íntimas**
- **O que fazer se algo parecer estranho ou errado**
- **A quem recorrer se algo não parecer certo**

Nota:

Vá até a [página 20](#) e veja um exemplo de acordo preenchido!

Configurações de **segurança** para a família

-  **Use tablets e consoles em áreas comuns**, como a sala de estar; evite manter dispositivos nos quartos durante a noite.
-  **Defina horários claros em que os dispositivos não podem ser usados** (como na hora de dormir e durante as refeições) e escolha um local central onde os dispositivos fiquem “em repouso” à noite para que não interfiram no sono.
-  **Bloqueie aplicativos inadequados e perigosos**, como redes sociais, ferramentas de IA e jogos que permitam conversas com estranhos.
-  **Ative filtros de pesquisa segura** nos navegadores para evitar conteúdo inadequado.
-  **Verifique em família as classificações indicativas** antes de usar um novo jogo ou aplicativo, e mostre a um adulto como ele funciona para garantir que seja adequado para você.
-  **Bloqueie as compras** para que a aquisição de novos jogos (pagos) e os gastos dentro dos aplicativos só possam ser feitos com a ajuda de seus pais.

Vá para a [página 19](#) para criar seu acordo digital agora!

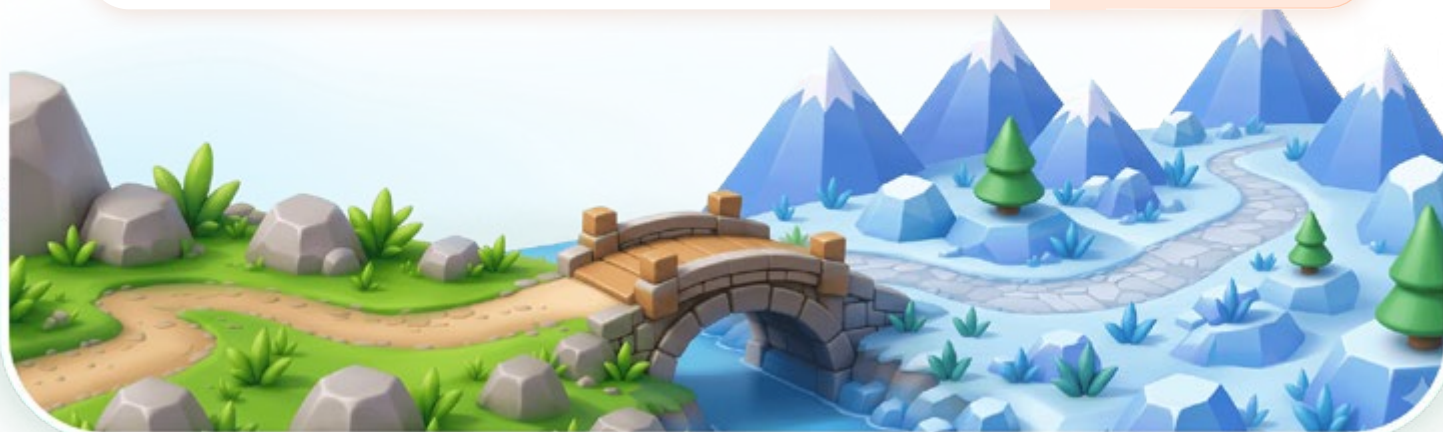
Pronto para o próximo capítulo?

Eu consigo:

- ☐ Cuidar fisicamente dos dispositivos que utilizo
- ☐ Gerenciar meu próprio tempo de tela na maior parte do tempo
- ☐ Consultar um adulto antes de baixar um novo aplicativo ou fazer uma compra dentro de um app
- ☐ Reconhecer publicidade e recomendações feitas por influenciadores
- ☐ Demonstrar compreensão sobre como bots de IA funcionam e para que devem ser usados
- ☐ Informar um adulto caso algo on-line me deixe desconfortável
- ☐ Configurar as opções de privacidade combinadas nos meus aplicativos
- ☐ Denunciar incidentes como cyberbullying em meus aplicativos
- ☐ Explicar algumas de nossas regras sobre tecnologia e por que elas são importantes
- ☐ Demonstrar práticas essenciais de segurança digital, como criar senhas fortes, não compartilhar informações pessoais (minhas ou de terceiros) e identificar e-mails e links de spam



“Se eu conseguir adotar estes hábitos saudáveis, vou estar no caminho certo para me tornar um cidadão digital responsável!”



A jornada do herói

a partir de 15 anos



Você percorreu um longo caminho e desenvolveu habilidades valiosas de bem-estar digital ao longo de sua trajetória. Quando surgem desafios, você costuma lidar com eles de forma rápida e confiante — mas o jogo é para a vida toda, e sempre haverá testes e oportunidades de aprendizado.

Sua necessidade de independência está crescendo e, compreensivelmente, você não quer ser tratado com condescendência quando o assunto é tecnologia e regras. No entanto, as famílias ainda precisam trabalhar juntas para compartilhar sabedoria, perspectivas e apoio.

O que dizem os especialistas

Antes de definirmos nossas regras, vamos analisar o que caracteriza um uso saudável da tecnologia para adolescentes. As recomendações seguintes ajudarão a guiar a conversa:

- 1. Qualidade acima de quantidade.** Escolha conteúdos adequados à sua idade, significativos e que acrescentem algo positivo ao seu dia. Lembre-se de que alguns aplicativos e jogos são projetados para manter as pessoas on-line pelo maior tempo possível.
- 2. Tecnologia como ferramenta.** Os dispositivos podem ser usados para aprendizado, expressão, criatividade, conexão e entretenimento. Procure usá-los de forma intencional, em vez de recorrer a eles instintivamente por tédio.
- 3. O equilíbrio é fundamental.** O tempo de tela deve ser apenas uma parte de uma vida saudável e plena, sem prejudicar o sono, os estudos, os exercícios, os hobbies, o trabalho, os relacionamentos e o contato com a natureza. Para priorizar rotinas de sono saudáveis, especialistas recomendam desconectar-se da tecnologia pelo menos duas horas antes de dormir.
- 4. Independência com responsabilidade.** Lembre-se de que o que você diz, compartilha e faz on-line tem consequências no mundo real, mesmo que você não as veja. Trate os outros com o respeito que você gostaria de receber e pense bem antes de publicar, enviar mensagens ou compartilhar conteúdo.
- 5. Saiba a hora de desconectar.** É importante perceber quando a tecnologia está afetando negativamente sua concentração, seu humor, sua autoconfiança ou seu sono. Estabelecer limites e fazer pausas ajuda você a manter o controle da sua vida on-line, em vez de deixar que ela controle você.

Recomendações:

de 15 a 18 anos

Limite de tempo diário de tela:

2,5 horas

Hora de desligar:

20:15

Desafios a enfrentar



Conteúdo impróprio

À medida que você utiliza mais plataformas e aplicativos, pode ser difícil evitar totalmente conteúdos voltados para o público adulto.



Pegada digital

Embora você entenda a diferença entre informações públicas e privadas, erros podem acontecer, e o compartilhamento excessivo ainda é uma possibilidade. Estar atento à sua pegada digital é fundamental enquanto você se prepara para a universidade ou para o mercado de trabalho.



Aliciamento e predadores on-line

Os riscos muitas vezes começam em plataformas de jogos, espaços de comunidade como o Discord e redes sociais. O uso durante a noite aumenta a vulnerabilidade, e estranhos que se passam por colegas podem usar elogios como isca.



Desinformação

Você está mais antenado nas tendências on-line do que a maioria das pessoas e pode buscar notícias nas redes sociais. Embora você saiba questionar o conteúdo de forma eficaz, a IA está tornando mais difícil para todos distinguir o que é real.



Bullying e comportamento tóxico on-line

Presenciar comportamentos negativos on-line é comum nessa faixa etária, pois tanto a necessidade de pertencimento quanto a busca por independência podem levar a atitudes tóxicas. Você também pode se deparar com o uso indevido de ferramentas de IA, como deepfakes ou aplicativos que criam imagens de nudez.



Tempo excessivo de tela

Adolescentes relatam com frequência dificuldade em gerenciar o tempo de tela. O design das plataformas e a pressão para permanecermos conectados tornam difícil para muitos de nós a tarefa de se desconectar.



Privacidade

Embora possamos ter mais conhecimento sobre golpes, compartilhamento de dados e configurações de privacidade, a pressão dos colegas ainda pode nos levar a compartilhar informações que não deveríamos.



IA generativa e chatbots

Adolescentes são usuários ativos de chatbots de IA, como o ChatGPT – mas a dependência excessiva pode se tornar uma preocupação à medida que sua vida escolar e social se torna mais exigente e complexa.



Regras para seguir

É hora de preencher o seu acordo digital! Aqui está o que vocês podem decidir juntos:

- **Quais dispositivos podem ser usados e onde** (p. ex., manter o uso de alguns dispositivos em áreas comuns e considerar se eles devem ser retirados dos quartos à noite)
- **Quando as telas devem ser desligadas** (como durante as refeições e antes de dormir)
- **O que fazer se algo on-line for angustiante, ameaçador ou desconfortável**
- **O que fazer se um aplicativo ou jogo pedir dinheiro, fotos ou informações pessoais**
- **Como manter o uso de IA seguro, responsável e positivo** (p. ex., como usar ferramentas de IA para trabalhos escolares — ou se devemos usá-las — e quando não depender da IA, como para conselhos sobre relacionamentos)
- **O que fazer se alguém desconhecido entrar em contato com você**
- **O que fazer se alguém demonstrar comportamento predatório** (como solicitar informações pessoais ou fotos e fazer pressão para combinar um encontro no mundo real)
- **A quem recorrer quando algo parecer errado durante uma interação digital**
- **Como denunciar incidentes on-line em cada uma das plataformas utilizadas**

Nota:

Vá para a [página 20](#) e veja um exemplo de acordo preenchido!

Configurações de **segurança** para a família

Para tornar nosso mundo digital um lugar mais positivo para explorar, vamos conhecer as “barreiras de proteção” tecnológicas que podem nos manter mais seguros:

-  **Use tablets e consoles em áreas comuns**, como a sala de estar; evite manter dispositivos nos quartos durante a noite.
-  **Defina horários claros em que os dispositivos não podem ser usados** (como na hora de dormir e durante as refeições) e escolha um local central onde os aparelhos fiquem “em repouso” à noite, para que não interfiram no sono.
-  **Bloqueie aplicativos inadequados ou que distraiam**, como redes sociais e plataformas de jogos de azar.
-  **Ative filtros de pesquisa segura** nos navegadores para evitar conteúdo adulto.
-  **Verifique em família a classificação indicativa** antes de usar um novo jogo ou aplicativo, e mostre a um adulto como ele funciona para garantir que seja adequado para você.
-  **Bloqueie compras** para que a aquisição de novos jogos (pagos) e gastos dentro de aplicativos só ocorram com a ajuda de um dos seus pais.

Vá para a [página 19](#) para criar seu acordo digital agora!

Continuando a jornada...

Agora você tem tudo o que precisa para criar um acordo digital justo para você e para toda a família. Você pode usá-lo para cultivar estes **6 hábitos fundamentais de bem-estar digital**, que ajudam você a crescer e se tornar um adulto responsável no uso da tecnologia.



- 1. Autoconsciência sobre o tempo de tela.** Saber quando o tempo de tela é excessivo e gerenciá-lo com períodos regulares longe das telas e hobbies que não envolvam tecnologia.
- 2. Compreensão dos riscos on-line.** Estar ciente de todos os riscos de segurança na internet e entender onde e como eles podem ocorrer.
- 3. Reconhecimento do marketing de influenciadores.** Entender como funciona a cultura dos influenciadores e saber quando estão tentando nos vender algo on-line.
- 4. Uso responsável de IA.** Entender como funcionam os grandes modelos de linguagem, as diferenças entre chatbots de IA e bots de companhia, e as implicações éticas do uso dessas ferramentas.
- 5. Pensamento crítico.** Saber encontrar fontes confiáveis, verificar as respostas de IAs e pensar de forma crítica sobre notícias e informações nas redes sociais.
- 6. Habilidades de cibersegurança.** Usar senhas fortes para contas bancárias e outras contas on-line importantes, e ser capaz de identificar golpes.

Acordo digital da família: _____

Os dispositivos que usamos _____

→ Liste todos os tablets, consoles, celulares ou outros dispositivos que vocês têm em casa.

O que adoramos fazer on-line _____

→ Cada membro da família anota as atividades on-line que mais gosta para que vocês possam priorizar o uso positivo da tecnologia.

Nossas áreas livres de telas _____

→ Espaços onde focamos no descanso e no convívio familiar, como a sala de jantar e os quartos.

Nossos momentos sem tecnologia _____

→ Momentos para desconectar, como durante as refeições ou uma hora antes de dormir.

Pessoas a quem podemos recorrer se algo não estiver certo _____

→ Adultos de confiança que ouvirão sem julgar.

Configurações de segurança familiar que vamos usar _____

→ Definam 3 regras que possam ser gerenciadas com ferramentas de controle parental como o Qustodio, p. ex., limites diários de tempo de tela ou bloqueio de aplicativos.

Para ajudar a cultivar hábitos digitais seguros e saudáveis, também prometemos... _____

→ Escrevam outras regras com as quais todos concordem: consultem o exemplo de acordo digital caso precisem de inspiração!

Nossa promessa em família _____

→ Todos assinam aqui para se comprometerem a cumprir este acordo.

Nome: _____	Data: _____
Nome: _____	Data: _____
Nome: _____	Data: _____
Nome: _____	Data: _____
Nome: _____	Data: _____

Acordo digital da família:

Oliveira

Os dispositivos que usamos

Pai: celular, notebook, PC

Mãe: celular, notebook, Kindle

Ana: celular, tablet, PC

Pedro: celular, Switch, notebook.

Ana tem 12 anos

Pedro tem 14 anos

→ Liste todos os tablets, consoles, celulares ou outros dispositivos que vocês têm em casa.

O que adoramos fazer on-line

Mãe: ouvir podcasts

Pai: participar de fóruns de discussão

Ana: conversar com meus amigos

Pedro: assistir a vídeos no YouTube

→ Cada membro da família anota as atividades on-line que mais gosta para que vocês possam priorizar o uso positivo da tecnologia.

Nossas áreas livres de telas

A mesa da cozinha

Nossos quartos

No carro

→ Espaços onde focamos no descanso e no convívio familiar, como a sala de jantar e os quartos.

Nossos momentos sem tecnologia

No trajeto para a escola/trabalho

Refeições em família

Aos domingos

→ Momentos para desconectar, como durante as refeições ou uma hora antes de dormir.

Pessoas a quem podemos recorrer se algo não estiver certo

Mãe e pai, tia Mari, nossos professores

→ Adultos de confiança que ouvirão sem julgar.

Configurações de segurança familiar que vamos usar

Ana: 1. Tempo diário de tela: 2 horas

2. Horário para desligar: 19h45

3. Bloquear apps com classificação 13+, IA, redes sociais e Snapchat

Pedro: 1. Tempo diário de tela: 2,5 horas

2. Horário para desligar: 20h15

3. Bloquear apps com classificação 15+, apps de bots de IA e Discord

→ Definam 3 regras que possam ser gerenciadas com ferramentas de controle parental como o Qustodio, p. ex., limites diários de tempo de tela ou bloqueio de aplicativos.

Para ajudar a cultivar hábitos digitais seguros e saudáveis, também prometemos...

Nunca baixar um novo aplicativo ou jogo sem perguntar antes

Pedir permissão antes de tirar ou compartilhar fotos ou vídeos de outra pessoa

Não compartilhar senhas ou informações pessoais com ninguém on-line

Assistir juntos a conteúdos de redes sociais (ex.: vídeos do TikTok) até decidirmos que o uso independente é seguro e adequado

Não usar dispositivos sozinho e a portas fechadas, a menos que seja para fins de estudo

→ Escrevam outras regras com as quais todos concordem: consultem o exemplo de acordo digital caso precisem de inspiração!

Nossa promessa em família

Nome: Pai

Data: 20/05/2026

Nome: Mãe

Data: 20/05/2026

Nome: Ana

Data: 20/05/2026

Nome: Pedro

Data: 20/05/2026

Nome: _____

Data: _____

→ Todos assinam aqui para se comprometerem a cumprir este acordo.

Faça o **acordo** valer

Algumas ferramentas podem ajudar a transformar as regras combinadas em hábitos. Com o **Qustodio**, sua família pode:



Definir limites diários em todos os dispositivos para tornar as recomendações de tempo de tela fáceis de cumprir.



Definir limites diários de tempo para aplicativos como os de IA e redes sociais, melhorando o foco e reduzindo o hábito de rolar a tela sem objetivo.



Tornar as experiências digitais adequadas à idade **bloqueando aplicativos e sites** isolados ou por categoria.



Usar a função “**Rotinas**” para programar diferentes regras ao longo do dia (p. ex., bloquear dispositivos durante as refeições e na hora de dormir).



Usar **alertas inteligentes** para promover conversas significativas sobre segurança on-line e independência digital.