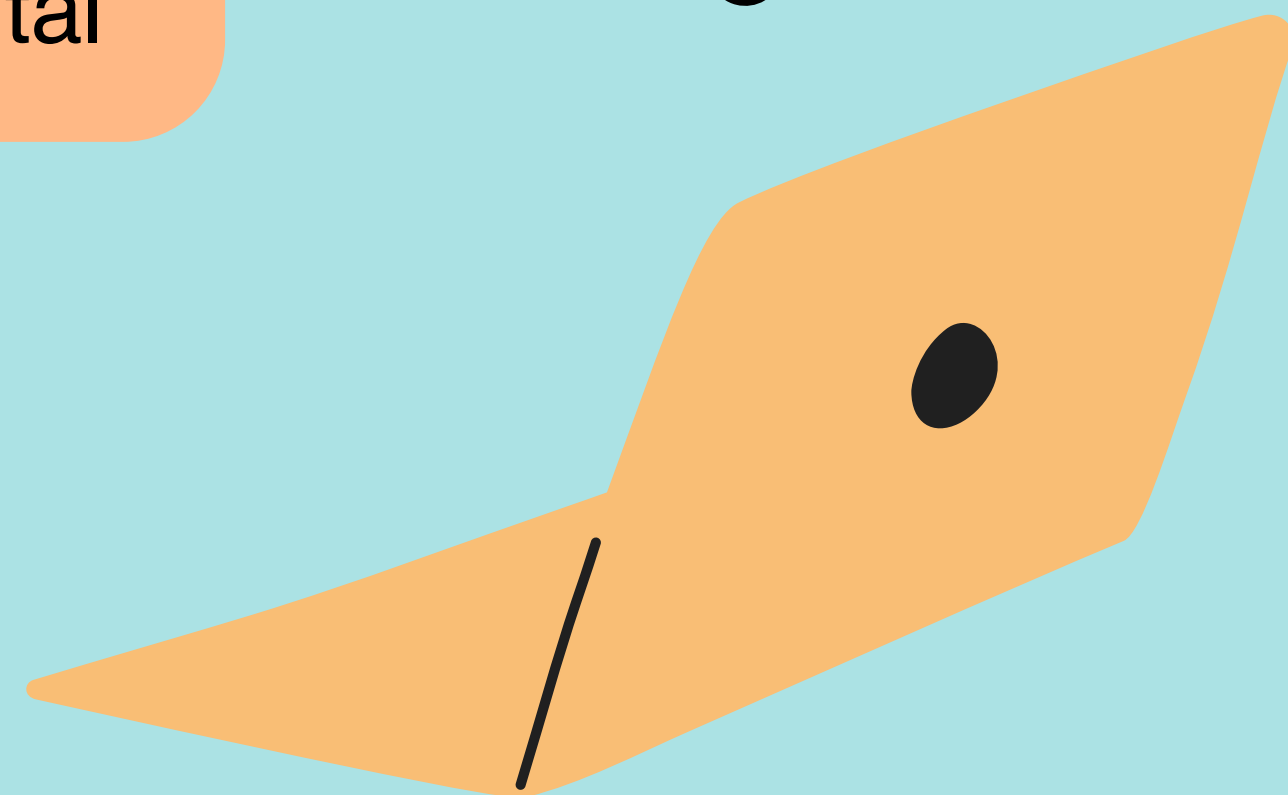




PARENTALIDADE DIGITAL

Papel dos pais na era digital



O PAPEL DOS PAIS NA ERA DIGITAL

- Acompanhar o uso das tecnologias, tal como se acompanha a vida escolar ou social.
- Ensinar o uso responsável de dispositivos e redes sociais.
- Dar o exemplo: equilíbrio no tempo de ecrã e respeito pelas regras digitais.
- Promover o diálogo aberto: incentivar os filhos a falar sobre experiências online (positivas e negativas).



TEMPO DE ECRÃ RECOMENDADO

- < 2 anos → evitar ecrãs (exceto videochamadas com familiares).
- 2–5 anos → máx. 1 hora por dia, sempre com supervisão.
- 6–12 anos → estabelecer regras claras (priorizar sono, escola e brincadeiras).
- Adolescentes → equilibrar o uso das redes sociais, jogos e estudo, promovendo pausas regulares.
- **Importante:** qualidade do tempo de ecrã conta mais que a quantidade (conteúdo educativo vs. entretenimento passivo).



EQUILIBRIO ENTRE O ONLINE E O OFFLINE

- Incentivar atividades fora do ecrã: desporto, leitura, convívio familiar.
- Definir zonas livres de ecrã (mesa de refeições, quarto à noite).
- Estimular hobbies offline para não depender apenas da tecnologia.



PLATAFORMAS E SITES DE APOIO A PAIS

- Internet Segura (<https://www.internetsegura.pt>) – recursos para pais, professores e crianças.
- Common Sense Media (<https://www.common Sense media.org>) – análises de apps, filmes e jogos para ajudar pais a decidir o que é apropriado.
- Safer Internet – iniciativas internacionais de proteção digital.
- APAV / Linha Internet Segura (800 21 90 90) – apoio em casos de risco ou assédio online.



FERRAMENTAS DE CONTROLO PARENTAL E CONFIGURAÇÕES DE SEGURANÇA



- **No smartphone/tablet:** Android → Family Link; iOS → Tempo de Ecrã.
- **Em jogos/consolas:** Xbox Family Settings, PlayStation Parental Controls, Nintendo Switch Parental Controls.
- **Em apps:** YouTube Kids, Netflix Kids, TikTok Family Pairing.
- **Cuidados básicos:**
 - Criar contas de criança/adolescente em vez de dar acesso a contas de adulto.
 - Definir limites de tempo, conteúdos e downloads.
 - Ativar filtros de pesquisa segura e restrições por idade

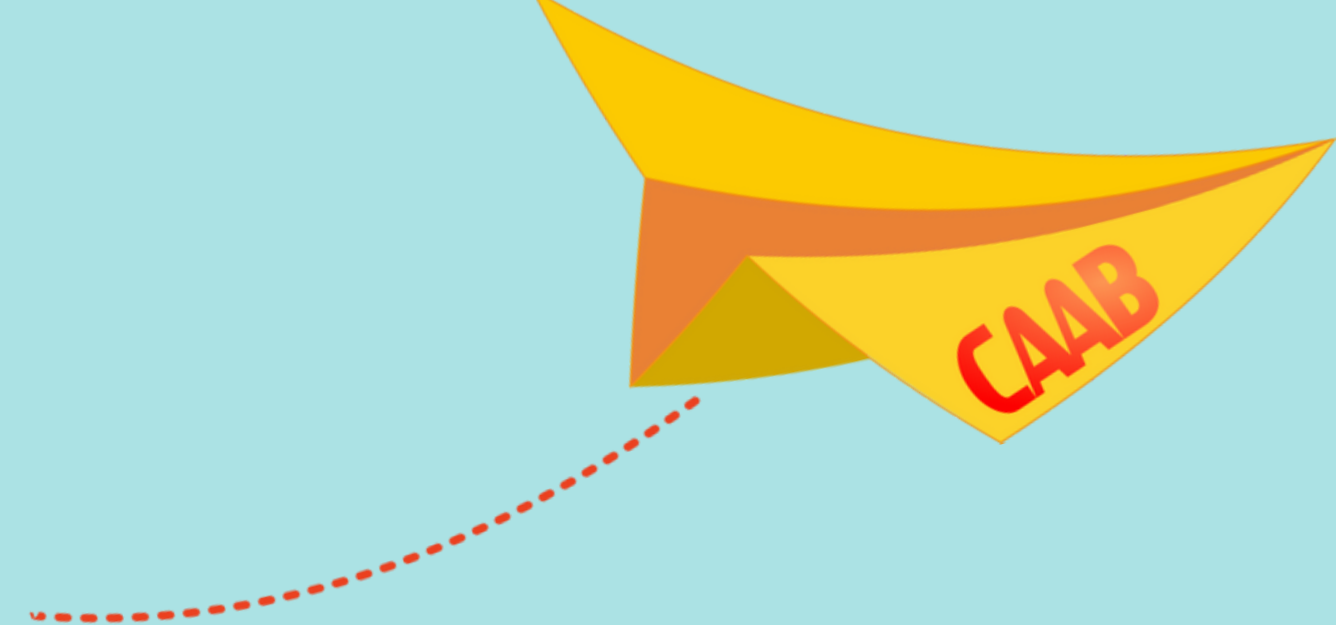
CRIAÇÃO DE UM "ACORDO DIGITAL" FAMILIAR

- Um acordo digital é um conjunto de regras negociadas entre pais e filhos para promover um uso saudável da tecnologia.

Pode incluir:

- Tempo de uso (horários e pausas).
- Privacidade e segurança (não compartilhar dados pessoais, fotos ou localização).
- Comportamento online (respeito por outros, não ceder a pressões).
- Consequências (em caso de quebra de regras).
- Direitos (ter tempo de diversão online, comunicar com amigos, explorar apps educativas).





OBRIGADO

Gustavo Ramalho



NAVEGA(S) EM
SEGURANÇA?

