

# GUIA DIGITAL

**Como crescer com as redes**  
(e não contra elas)



Educar no Digital

# INÍCIO

## SOBRE MIM



O meu nome é Sofia Macedo e sou especialista em Marketing e Comunicação, **com mais de 15 anos de experiência** no universo digital.

Trabalhei com marcas nacionais e internacionais, liderei equipas multidisciplinares e desenvolvi estratégias de comunicação online com foco em redes sociais, comportamento digital e engagement.

Ao longo da minha carreira, tenho-me dedicado também à formação em literacia digital e mediática, com o objetivo de **capacitar para um uso mais crítico e consciente da tecnologia**.

Além da minha vida profissional, como mãe, vivo diariamente os desafios e inquietações que as redes sociais colocam às famílias. Por isso, tenho visto e acompanhado o impacto que estas plataformas têm nos mais jovens, em particular na sua autoestima, nos seus relacionamentos e na forma como constroem a sua identidade e se relacionam com o mundo.

É com esta dupla perspetiva – técnica e emocional – que construí este eBook: **para apoiar quem educa, com informação clara, prática e empática**. Com ele, espero ajudar a transformar dúvidas em confiança e isolamento em diálogo.

# NÃO ESTÁS SOZINHO E NÃO, NÃO ESTÁS A FAZER TUDO MAL

Este guia não pretende demonizar as redes, nem os telemóveis e, muito menos, culpar os pais. O objetivo é ajudar cada um a navegar com lucidez nesta nova e desafiante realidade.

Para acompanhar os teus filhos no mundo das redes sociais, não precisas de ser um especialista em tecnologia. Na realidade, **o que realmente pode fazer a diferença é a tua presença ativa, bom senso e disponibilidade** para aprender. Embora existam ferramentas que te podem apoiar (e que podes e deves usar), nenhuma substitui o teu papel enquanto educador, referência e exemplo.

E o mais importante já está a acontecer: chegaste aqui. Ou seja: estás a informar-te e a dar um primeiro passo. Este manual é o início de uma caminhada mais consciente, onde não se trata de controlar, nem de proibir. Trata-se, sim, de **educar com confiança e empatia**.

# PARA COMEÇAR, UM TESTE

Escolhe **UMA** resposta:

**1. Quando o assunto é redes sociais e os mais novos, tu...**

- a) Controlas tudo: apps, tempo de uso, senhas.
- b) Confias, mas estás sempre de olho.
- c) Preferes não te meter, eles sabem mais do que tu.
- d) Aproveitas cada oportunidade para conversar.

**2. Se o teu filho segue um influenciador polémico...**

- a) Proíbes imediatamente.
- b) Perguntas quem é e tentas saber mais.
- c) Não dás importância.
- d) Usas isso como ponto de partida para uma conversa.

**3. A tua maior preocupação sobre o uso de redes sociais é...**

- a) A segurança e a exposição.
- b) O impacto na autoestima.
- c) Que se torne num vício.
- d) Que sejam usadas sem espírito crítico.

**4. Costumas falar sobre redes sociais com os teus filhos?**

- a) Sempre que há problemas.
- b) Se o assunto surgir, sim.
- c) Nunca, pois nem sei por onde começar.
- d) Sim, hoje em dia, educar passa também por aí.

**5. Para ti, educar no digital é...**

- a) Impor limites.
- b) Acompanhar.
- c) Um mistério.
- d) Uma oportunidade.



### **Controlador (Maioria A)**

Estás atento - o que é ótimo - mas não exageres. Os jovens precisam de limites, mas autonomia e diálogo são também essenciais.

### **Consciente (Maioria B)**

Tens uma abordagem equilibrada. Estás presente, ouves e tentas perceber antes de agir. Continua assim, afinal educar no digital é sobre estar por perto.



### **Desligado (Maioria C)**

Talvez por medo ou por falta de informação, preferes não te envolver. Os mais novos podem saber muito sobre tecnologia, mas continuam a precisar de ti para a usar com responsabilidade.

### **Educador Digital (Maioria D)**

Mais do que um guia, és um exemplo. No dia a dia, gostas de usar o digital como ferramenta educativa e de conexão.



# 5 VERDADES QUE PRECISAS DE OUVIR

## **1. O problema não são apenas os conteúdos.**

O próprio design das redes e a forma como a tecnologia é feita importa, pois é feita para viciar, reter e manipular.

## **2. Os teus filhos não são especialistas**

Eles podem saber mexer melhor que tu, mas falta-lhes maturidade. Maturidade para gerir o tempo e para digerir e interpretar os conteúdos - e não só.

## **3. Não basta proibir**

Cortar o acesso pode criar confrontos e iniciar uma cadeia de mentiras e segredos. Por isso, o caminho tem de passar pela regulação sempre com critério.

## **4. Os influencers também educam**

Podes desdenhar, mas a verdade é que saber quem influencia os teus filhos é parte do teu trabalho. E, sim, os influencers educam.

## **5. Educar pelo exemplo**

Afinal, também tu estás sempre a tempo de mudar.

# VERDADE 1

## **O PROBLEMA NÃO SÃO APENAS OS CONTEÚDOS.**

*Quando falamos sobre os perigos das redes sociais, pensamos apenas em conteúdos problemáticos: vídeos vazios, desafios perigosos ou informações falsas. Mas o problema vai além disso! O **verdadeiro risco está no próprio funcionamento das plataformas.***

Para começar, entende que as redes sociais não são geridas por bons samaritanos, elas são desenhadas para prender a atenção.

Assim sendo, cada elemento – feed, notificações, os conteúdos propostos etc. – é cuidadosamente projetado para gerar dependência.

Trata-se de **uma lógica puramente comercial**: quanto mais tempo um utilizador passa numa rede online, mais dados gera e mais anúncios consome. E quanto maior o engajamento, maior é o lucro para as empresas. Portanto, a tecnologia não é neutra, **ela é desenhada para estimular comportamentos repetitivos**, de modo a manter os utilizadores conectados o maior tempo possível.

Se para um adulto é difícil romper com este ciclo, para um menor ainda mais. Ainda mais, quando **as suas competências de autocontrolo ainda estão em desenvolvimento.**

Como pais, precisamos entender que o design das redes é parte do problema. Ensinar os nossos filhos a pensar criticamente sobre como as plataformas funcionam é fundamental para promover um uso mais consciente da tecnologia.

### 3 Dicas para fazeres a diferença

- **Explica ao teu filho como funciona o algoritmo e a lógica comercial das redes sociais.** É possível encontrares vários vídeos e documentários sobre o tema - aconselho o *The Social Dilemma* na Netflix, se tens filhos com mais de 12 anos. Mas o mais importante aqui é **iniciar uma conversa crítica** sobre o tema e o modelo de negócio - “As redes podem ser gratuitas, mas há um preço alto a pagar.” e reforçar a lógica de negócio de cada plataforma.
- **Fala com ele sobre a tua experiência** e sobre o que sentes.
- **Define horários offline em casa.** Por exemplo: começa na hora de jantar até à hora de ir dormir ou uma hora antes de ir dormir. **Definam os horários em conjunto** e respeita-os tu também.

# VERDADE 2

## OS TEUS FILHOS NÃO SÃO ESPECIALISTAS

*Saber usar um telemóvel não é a mesma coisa que saber “gerir”. Por mais avançado que seja o teu filho: nem as crianças, nem os adolescentes têm maturidade emocional e cognitiva para gerir o tempo que passam nas redes, nem de filtrar conteúdos ou para perceber quando estão a ser manipulados.*

Muitos pais acham que por os filhos serem rápidos e ágeis a usar o telemóvel e as as redes sociais, isso faz deles uns especialistas no assunto!

A verdade é que por muito avançado que seja o teu filho, se tem menos de 18 anos, **o seu cérebro ainda está em formação**, particularmente nas áreas responsáveis pelo autocontrolo, o pensamento crítico e a regulação emocional.

E mais: vários estudos de neurociência demonstram que as redes sociais ativam os centros de recompensa do cérebro da mesma forma que outras substâncias viciantes, como o açúcar ou a nicotina. Daí ser tão difícil “largar o telemóvel”.

Em suma, crianças, adolescentes e jovens :

- **NÃO sabem parar (mesmo que digam o contrário).**
- **NÃO conseguem, muitas vezes, perceber quando algo está a afetar o seu humor, assim como a autoestima e a sua rotina de sono.**
- **NÃO distinguem o que é real, exagerado ou falso.**

Como educador, tens de entender que, sim, os teus filhos precisam de limites e de orientação. Não se trata aqui de confiar ou não. Trata-se de assegurar que podem contar com uma presença adulta consciente e informada.

### 3 Dicas para fazeres a diferença

- **Pergunta-lhe como se sente** depois de usar o TikTok, o YouTube ou o Instagram e, o mais importante, **escuta-o sem julgar** - não minimizes, nem ridicularizes os seus sentimentos.
- Ajuda a criança a **refletir sobre os sentimentos que surgem associados a cada conteúdo** - “Por que é que ficaste ansioso?”, “Como te sentes depois de passar tempo no Instagram?”, “Tens visto mais coisas como esta, que te fazem sentir mal contigo?”, “**Achas que o que viste é verdadeiro?**”, ....
- Não esperes autorregulação de um menor. Para isso, **existem ferramentas de controlo de tempo, assim como das redes** e que podem ser bons aliados. Usa-as e explica o porquê. Afinal, as regras têm mais valor e são atacadas com mais facilidade, quando faz em sentido.

# VERDADE 3

## NÃO BASTA PROIBIR

*Tirar tudo pode parecer a solução mais fácil, mas, acredita, só vai abrir espaço para o confronto, a mentira e/ou o isolamento.*

Bloquear, apagar e/ou proibir não vai funcionar, apenas deslocará o problema. Afinal, o teu filho pode sempre usar o telefone de um amigo ou fazê-lo às escondidas **e sem supervisão - precisamente aquilo que não queremos.**

Por isso, o caminho é **regular**, e sempre com critério, **presença** e coerência.

Da mesma forma que não se trata de "liberar tudo", também não temos de "controlar tudo". Trata-se, sim, de estabelecer regras claras e com sentido, que os teus filhos compreendam e sigam, mesmo que não gostem e reclamem. Afinal, não se espera outra coisa deles, certo?

Educar para o uso das redes não é controlar, nem meter medo. O diálogo, a par de uma regulação consciente são as melhores ferramentas para prevenir. É crucial deixares uma porta aberta para que o teu filho recorra a ti, se precisar.

### 3 Dicas para fazeres a diferença

- O controlo ou definição de horários offline **não é um castigo** e é importante que o teu filho perceba isso. Além disso, **definam juntos um momento para rever as regras**. Afinal, à medida que crescem, é natural que as regras mudem.
- **Está atento** às notícias e ao que se vai passando no mundo. Usa-o como exemplo para reforçar sobre os cuidados a ter - mas fá-lo evitando aquele tom do “Vês como eu tenho razão!”
- Mostra interesse e, **de forma natural, pergunta-lhe sobre os perfis que segue e porque gosta deles**. Não precisas de fazer as coisas à socapa. Opta antes por falat com os teus filhos.

# VERDADE 4

## **OS INFLUENCERS TAMBÉM EDUCAM**

*Hoje em dia, os influencers não são só entretenimento, nem evasão. Eles formam opiniões, moldam comportamentos, ditam padrões de beleza, normalizam discursos e, por isso, – temos de admitir – eles educam.*

Tu podes até não levar a sério aquele youtuber aos gritos, as dancinhas da tiktok ou o gamer que passa horas online – mas o teu filho leva (e muito).

São eles as suas referências e os seus heróis. São eles que **definem o que é “certo”, o que é “engraçado” e até “aceitável”**. E mais: fazem-no **com mais impacto do que a escola e os próprios pais**.

A própria Comissão Europeia fala como o influenciadores são, hoje em dia, figuras centrais na construção de valores e identidade de jovens. Ignorar ou minimizar este papel é perder uma oportunidade de diálogo para discutir temas como a autenticidade, a publicidade ou a imagem.

Portanto, **dá tu o primeiro passo** e pergunta ao teu filho quem são os *influencers* que ele gosta e porquê. Depois, pesquisa-os - e segue-os também.

Recorda-te também que nem todos os influenciadores são “maus”. Nas redes, é possível encontrar criadores interessantes, capazes de gerar impacto e influencia positiva. Por que não sugeri-los ao teu filho e promover temas de conversa relacionados?

Com ou sem a tua permissão, os influencers estão a ensinar o teu filho. Mais do que proibir ou desdenhar, estimula o pensamento crítico, promovendo conversas em casa sobre o tema.

### 3 Dicas para fazeres a diferença

- Em vez de atacar ou desdenhar - “Isto é uma porcaria!” ou “Como é que podes gostar disto?” - faz perguntas como: “O que gostas nele?”, “Achas que o que ele diz é verdade?”, **“Se um amigo te fizesse o que ele fez, como te sentirias?”**
- **Fá-lo pensar sobre as motivações do *influencer*** - “Sabias que eles são pagos para mostrar certos produtos?” Aproveita para **falar sobre filtros, edição de vídeos, manipulação de imagens e conteúdos pagos,**
- **Inspira pela positiva**, partilhando perfis interessantes que sejam, de facto, uma boa influência. Como dizia antes, há muitos influencers interessantes e que abordam temas de ciências, saúde mental desporto, etc.

# VERDADE 5

## EDUCAR PELO EXEMPLO

*Os pais têm de perceber que educar pelo exemplo não é ser perfeito, é ser coerente. Mostra ao teu filho que tens consciência do teu uso e/ou que sentes os efeitos do seu excesso. Prova-lhe que mudar é possível em qualquer fase da vida.*

Parece-me óbvio dizer que, ok, podes dizer tudo o que é certo, impor os limites necessários e explicar mil vezes ao teu filho os perigos das redes. Porém, se depois TU acabas por passar horas a fio ao telemóvel, então, o que tu fazes, vai pesar mais do que aquilo que dizes.

Mostrar que também tu estás a aprender a lidar com as redes sociais é, talvez, a lição mais poderosa que podes passar ao teu filho.

Pode ser também **a melhor forma de fazer valer** a tua preocupação e regras estabelecidas.

Aproveita este momento para aprenderem e mudarem juntos. Desta forma, podem funcionar como claques um do outro e tornar toda esta jornada muito mais enriquecedora e interessante.

O exemplo não é tudo, mas é o que fica. É, aliás, a melhor herança que podemos deixar aos nossos filhos.

Vais ver como educar com coerência é mais forte do que qualquer regra.

### 3 Dicas para fazeres a diferença

- **Ao reconheceres que também tu passas demasiado tempo ao telemóvel**, estás a dar espaço ao teu filho para fazer o mesmo, sem julgamentos ou cobranças.
- **Partilha com ele como as redes te fazem sentir** - “Notei que fico ansioso com as notícias.” ou “Também te acontece quando comesças a fazer scroll, depois não conseguir parar?”.
- E, claro, **partilha os efeitos sentidos pelas mudanças** - “Decidi apagar a aplicação onde passava mais tempo online.”, “Desde que ativei o temporizador, estou muito menos tempo online.”, “Até estou a dormir melhor agora, desde que deixei de levar o telemóvel para o quarto.”.

# O IMPACTO (REAL) DAS REDES SOCIAIS POR FAIXA ETÁRIA

*Antes de passarmos às estratégias práticas, é importante lembrar que o impacto das redes varia consoante a idade do teu filho. Compreender esta realidade, permite-te agir com de forma mais informada, ajustando a tua abordagem a cada fase do desenvolvimento. Desta forma, evitas tanto o controlo excessivo, como um uso sem regras e desprotegido.*

Desde já, recordo que a Organização Mundial de Saúde e a American Academy of Pediatrics recomendam que o uso de ecrãs por crianças pequenas seja muito, muito, limitado. A saber:

- **Crianças com menos de 2 anos:** A orientação é de evitar totalmente, priorizando sempre a interação com adultos e a brincadeira livre.
- **Crianças entre os 2 e os 5 anos:** Uma hora por dia, no máximo, devendo o tempo ser sempre supervisionado por um adulto. Dar preferência a conteúdos educativos, interativos e apropriados a cada idade.

# Consequência do uso excessivo de dispositivos eletrônicos por menores de 5 anos

Desde logo, convém perceber que os impactos são sérios e diversos, **afetando o desenvolvimento físico, mas também emocional e cognitivo**. Sim, crianças dão trabalho e, de facto, é uma paz quando estão frente ao ecrã... mas a que preço?

Entre as consequências já estudadas por diversos investigadores, estas são as mais recorrentes:

- Atraso na fala
- Déficit de atenção
- Dificuldades de socialização
- Problemas de visão
- Distúrbios de sono e
- Sedentarismo, o que pode levar à obesidade.

Além disso, o excesso de estímulos visuais e sonoros prejudica gravemente a concentração e aprendizagem. E também muito importante: **reduz o tempo dedicado a brincadeiras** e a atividades mais criativas, assim como para as **interações humanas**, fundamentais para o desenvolvimento saudável.

Se isto são observações gerais, de seguida apresento com mais detalhe as consequências, considerando a faixa etária.

## **CRIANÇA DOS 6 AOS 10 ANOS**

Nestas idades, a exposição é crescente, geralmente via YouTube, TikTok ou jogos nas redes, usando dispositivos de adultos.



### **Impactos observados pelos especialistas:**

- **Likes e métricas de engajamento são vistos como sinais de aprovação externa** - “Quanto mais likes tiver, mais bonita ou mais interessante eu sou.”
- **Primeiros sinais de comparação social.**
- **Risco de exposição a conteúdos inadequados.**

### **Cuidados a ter:**

- Supervisão constante.
- Perfis privados.
- Uso de ferramentas de controlo parental.
- Diálogo frequente sobre o que veem e sobre o que sentem quando estão online.

# PRÉ-ADOLESCENTE DOS 11 AOS 13 ANOS

Nestas idades, muitos já têm perfis próprios nas redes sociais e até o seu próprio telemóvel.



## Impactos observados pelos especialistas:

- **Comparação com os influenciadores que seguem.**
- **Riscos de cyberbullying .**
- **Perigo de exclusão social.**
- **Dificuldade de autorregulação emocional, pois os Likes acabam por impactar a sua autoestima.**
- **Dificuldade em distinguir o que é verdade do que é fabricado.**

## Cuidados a ter:

- Supervisão constante.
- Perfis privados.
- Uso de ferramentas de controlo parental.
- Definição de regras (por exemplo: não usar telemóvel às refeições, não levar o telefone para o quarto, ...).
- Diálogo frequente sobre o que veem e sobre o que sentem quando estão online.

# ADOLESCENTE DOS 14 AOS 17 ANOS

São centrais nas suas vidas. É onde se expressam, desenvolvem o seu sentimento de pertença, observam comportamentos e moldam a sua visão de mundo e de si mesmos.



## Impactos positivos:

- Exploração da identidade.
- Aprendizagem.
- Espaço de expressão criativa.
- Acesso a comunidades de apoio.

## Impactos negativos:

- Ansiedade e depressão associadas à comparação constante.
- Pressão estética.
- Abusos de privacidade.
- Sexting.
- Cyberbullying.
- Dificuldade em distinguir o que é verdade do que é fabricado.

## Cuidados a ter:

- Potenciar o pensamento crítico.
- Promover o “desligar consciente”.
- Incentivar atividades offline. por mais que o mundo lá fora te pareça assustador.
- Apoiar a autonomia, sempre com espaço para o diálogo seguro.

## **JOVEM DOS 18 AOS 23 ANOS**

Trata-se de uma geração bastante ativa nas redes. O uso não é apenas pessoal, é também profissional.



### **Impactos observados pelos especialistas:**

- **Riscos de vício digital.**
- **Exaustão devido à comparação constante fragiliza a saúde mental dos jovens.**
- **Culto da produtividade e do "sucesso editado".**

### **Cuidados a ter:**

- Desenvolver uma educação para o bem-estar digital, privilegiando o equilíbrio entre a vida real e a online.
- Reflexão crítica sobre o que é autêntico nas redes.
- Incentivar práticas de "higiene digital". Por exemplo: limpeza de conteúdos que não acrescentam ou causam ansiedade, pausas, horários de uso e outros.

## SINAIS POSITIVOS E SINAIS DE ALERTA

As redes sociais fazem parte do cotidiano dos mais novos, sobretudo depois da adolescência e podem oferecer experiências positivas. Falo da construção de amizades, do desenvolvimento da criatividade e, claro, pelo acesso à informação.

No entanto, é fundamental que os pais e educadores estejam atentos aos comportamentos dos mais novos neste desafiante ambiente digital.

Para isso, além de apresentar alguns sinais que indicam um uso saudável das redes, listo aqui alguns **comportamentos e atitudes de alerta**, que podem apontar ou ser um sinal de problemas mais sérios. Falo, por exemplo, de isolamento, uma baixa autoestima, exposição a riscos e/ou dependência. Posto isto, reconhecer estes sinais deverá ser o primeiro passo para promover um uso mais consciente e seguro das redes sociais. **E não te preocupes: se só agora reparaste, ainda vais a tempo de agir!**

## SINAIS POSITIVOS

### O TEU FILHO:

- Usa as redes para aprender, criar ou se expressar de forma criativa.
- Fala com naturalidade sobre o que vê, segue ou publica.
- Demonstra capacidade de distinguir o que é real, daquilo que é editado ou manipulado.
- Revela sentido crítico perante conteúdos virais ou opiniões extremas.
- Consegue desligar-se das redes sem uma resistência exagerada.
- Mantém um bom equilíbrio entre o tempo online e as suas outras atividades - sejam elas de estudo, sociais, hobbies ou momentos de descanso.
- Segue perfis diversos e positivos.
- É respeitador e empático nas suas interações online.

# SINAIS DE ALERTA 🖐️

## O TEU FILHO:

- Muda frequentemente de humor depois de estar online.
- Esconde o que faz no telemóvel e até tapa o ecrã quando se sente observado.
- Demonstra preocupação por causa do número de likes ou do de seguidores. Preocupação essa que se reflete também em aspectos relacionados com a sua aparência.
- Fica ansioso, irritado ou frustrado sempre que não pode estar online.
- Isola-se dos amigos e familiares.
- Deixa de participar em atividades que antes gostava e eram fontes de prazer.
- Tem problemas em se concentrar (seja quando está a jogar, a estudar e/ou a acompanhar uma conversa).

## SINAIS DE ALERTA 🖐️

### O TEU FILHO:

- Começa a diminuir o rendimento escolar - quando isto acontece, não tenhas vergonha, em falar com um professor. Pode revelar-se um grande aliado.
- Interage com desconhecidos ou segue perfis com conteúdos inapropriados.
- Envolva-se em conflitos, independentemente de serem discussões ou lutas, online ou offline.
- Apresenta um discurso tóxico - frases ofensivas, intolerância, discurso de ódio ou comentários negativos dirigidos a terceiros.
- Partilha de conteúdos perigosos.
- Prática bullying digital e, neste caso, mais do que um comportamento de risco, podem haver consequências legais. Portanto, é essencial reconhecer a gravidade, agindo com responsabilidade e em conformidade, procurando ajuda especializada.

## O QUE PODES FAZER EM CASA?

- **Definir momentos de conversa semanal sobre o tema**, sem julgamentos.
- Usar notícias da atualidade, vídeos e documentários para **enriquecer o debate**.
- Para isso é também importante que te informes sobre as redes - e até que estejas nela - e mostrar interesse por aquilo que é interessante para o teu filho, sem julgamentos ou troça.
- Juntamente com o teu filho, **criar regras de uso**, de acordo com a sua idade. Por exemplo: horários, aplicações permitidas, etc.
- **Aplicar o "modo offline" em alguns momentos e para toda a família**. Façam-no definindo zonas ou horas sem ecrãs: às refeições, antes de dormir, no quarto, quando veem filmes ou jogam às cartas, ...
- Usar **aplicações de controlo parental**, explicando que as usas não para vigiar/controlar, mas como mediação.
- **Incentivar atividades fora dos ecrã** (prática de desporto, leitura, atividades em família, **saídas com amigos**, tarefas manuais, etc.

## **OS TEUS ALIADOS: ENVOLVE OUTROS PAIS – JUNTOS É MAIS FÁCIL**

Conversar com outros pais pode ser, sem dúvida, uma mais-valia. Para começar, as tuas preocupações são mais comuns do que pensas. Por isso, **ao combinares estratégias e até alinhares regras semelhantes com outros educadores, o seu impacto será mais forte.**

Quando um grupo de pais define limites parecidos (sejam horários de uso ou proibição do telemóvel à noite) **os mais novos percebem com maior facilidade que essas regras não são castigos**, encarando-as como algo comum e saudável. Isto ajuda a reduzir muito a sua resistência e a sensação de injustiça.

Por último, os pais unidos e cooperantes conseguem identificar sinais de alerta com mais facilidade, apoiando-se mutuamente e criando uma rede de proteção mais eficaz para todos.

**Afinal, educação digital também se faz em comunidade.**

## **OS TEUS ALIADOS: CHAMA OS PROFESSORES – ELES SÃO ESSENCIAIS**

No dia a dia, os professores **possuem uma posição privilegiada** para observar mudanças no comportamento, no rendimento escolar e também nas interações sociais dos alunos.

Ao criares e manteres uma comunicação aberta com os professores dos teus filhos, poderás conseguir identificar, precocemente, sinais de que algo não está bem e sobre a forma como o uso das redes sociais pode estar a impactar os teus filhos.

**Os professores são também essenciais para reforçar mensagens sobre segurança digital, empatia online e responsabilidade.**

Sempre que escola e família caminham lado a lado, o impacto é mais positivo e todos saem a ganhar! **Quando os alunos percebem que há um esforço conjunto para os proteger e orientar, fica mais fácil aceitar e seguir as regras impostas**, promovendo um ambiente mais seguro e saudável para todos.

# FERRAMENTAS DE CONTROLO PARENTAL

Como já aqui disse, o uso de ferramentas de controlo parental pode ser muito útil. Porém, quando aplicadas sem transparência, podem representar uma invasão de privacidade e até um ataque. Se não houver diálogo, é comum que **gerem desconfiança entre pais e filhos**, comprometendo a relação familiar.

Por último, não te esqueças que estas ferramentas **não substituem a educação digital, nem o diálogo aberto**. Ambos são essenciais para promover um uso consciente da tecnologia. Afinal, nenhuma ferramenta é infalível, além de que é sempre possível contornar bloqueios - e basta ir à Internet para saber como.

Ainda assim, além do óbvio, existem ainda outras vantagens. São elas:

- Proteção contra **conteúdos menos próprios**.
- Ajudam a estabelecer **limites mais saudáveis do tempo passado ao telemóvel**.
- Podem ser um ponto de partida para o diálogo e para a **educação digital**.

# FERRAMENTAS DE CONTROLO PARENTAL

FERRAMENTA	VANTAGENS	DESVANTAGENS
 Google Family Link	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gratuito</li><li>• Definir tempo de uso de apps</li><li>• Aprovação de downloads</li><li>• Rastrear localização</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Restrições fáceis de burlar</li><li>• Funcionalidade limitada no IOS</li></ul>
 Kustodio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Painel intuitivo</li><li>• Bloquear sites &amp; apps</li><li>• Relatórios detalhados</li><li>• Monitorar chamadas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Versão grátis limitada</li><li>• Alguns recursos falham no IOS</li></ul>
 Net Nanny	<ul style="list-style-type: none"><li>• Filtros de conteúdo</li><li>• Interface amigável</li><li>• Monitoramento de pesquisas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plano pago caro</li><li>• Configurações avançadas confusas</li></ul>
 Microsoft Family Safety	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bom monitoramento</li><li>• Relatórios semanais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interfacé não é intuitiva</li><li>• Pouco eficaz em IOS</li></ul>

## ANTES DE TERMINAR

Educar sempre foi um desafio. Mas hoje, num mundo mais rápido e exigente – e muitas vezes mais solitário – esse desafio tornou-se ainda maior.

Educar para e no digital é um desafio novo, onde **mais do que controlar, é preciso acompanhar e onde melhor do que proibir, é preparar.**

E não te esqueças: **o teu exemplo, a tua presença e a tua coerência valem mais do que qualquer app.**

Partilha este guia com outros educadores, mães e pais. Juntos, podemos formar uma geração com pensamento crítico e autonomia. Obrigada.



## LINKS E ENTIDADES ÚTEIS

### Centro Internet Segura

<https://www.internetsegura.pt>

Para consultar guias e notícias. Possui uma linha de apoio para dúvidas e denúncias. Organiza ações de sensibilização em escolas.

### Segura Net

<https://www.seguranet.pt/>

Para a promoção da Educação para a Cidadania Digital

### *iGen*

Livro da psicóloga Jean Twenge

### APAV – Apoio à Vítima (Portugal)

<https://www.apav.pt>

Contactos para denúncias: 800 21 90 90 ou  
apoio@internetsegura.pt

Para apoio em casos de cyberbullying ou riscos digitais.

### PSP

Link para queixas online:

<https://queixaselectronicas.mai.gov.pt/PSP>



# ANTES DE ACABAR, SÓ MAIS UMA COISINHA:

Se gostaste deste guia, imagina o impacto que poderá ter levar esta conversa até à escola dos teus filhos ou através de sessões práticas e acessíveis para pais e educadores.

Só assim, juntos, poderemos preparar os jovens para o mundo digital com confiança e consciência. Obrigada!

ENVIAR MENSAGEM