



## Dicas para um uso digital consciente e seguro para as famílias

Aos responsáveis pelas crianças e adolescentes.

Proteja seus filhos e a quem você ama !

Antenor Sandi Junior  
Salette Valer



Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT).

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologias de Santa Catarina - IFSC -  
*Campus* Florianópolis Av. Mauro Ramos, 950, Centro, CEP: 88020-300, Florianópolis  
- SC.

Telefone: (48) 3211-6000

CNPJ 11.402.887/002-41

[HTTP://www.ifsc.edu.br/profept](http://www.ifsc.edu.br/profept)

## Dicas para um uso digital consciente e seguro

### **VENDA PROIBIDA!**

**Este material pode ser utilizado livremente para fins educacionais.  
Não é permitida a reprodução para fins comerciais.**

Autores  
Antenor Sandi Junior  
Salette Valer

Revisão:  
Antenor Sandi Junior  
Salette Valer

Revisão Técnica:  
Salette Valer

Projeto Gráfico e diagramação:  
Fernanda Zmieski

Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica em  
Rede Nacional (ProfEPT).

## **Dicas para um uso digital consciente e seguro**

Florianópolis -SC, 2023.

## FICHA TÉCNICA

O presente folheto digital intitulado *Dicas para um uso digital consciente e seguro* trata-se de um produto educacional resultante da pesquisa de mestrado denominada Percepções acerca das relações psicossociais constituídas em meio às tecnologias digitais: um estudo de caso no ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação de Santa Catarina, *Campus IFSC-Xanxerê* do Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional - ProfEPT, oferecido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina, IFSC, no campus Florianópolis.

**Produção e organização** Antenor Sandi Junior e Salete Valer

### **Banca de validação da cartilha parte da Dissertação de Mestrado:**

Prof.<sup>a</sup> Salete Valer, Dr.<sup>a</sup>, Prof.<sup>a</sup> Roberta Pasqualli, Dr.<sup>a</sup>, Prof.<sup>a</sup> Ivanir Ribeiro, Dr.<sup>a</sup>, Prof.<sup>a</sup> Raquel Folmer Corrêa, Dr.<sup>a</sup>, em 24 de outubro de 2023.

Folheto Digital *Dicas para um uso digital consciente e seguro*. Sandi, Antenor; Valer, Salete. - 1. Ed.- Florianópolis: Publicação do IFSC, 2023. Texto Eletrônico.

12 p.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-65-88663-78-3

1. Produto Educacional ProfEPT. 2. Cartilha eletrônica. 3. Tecnologias digitais. 4. Teoria Crítica; I Sandi, Antenor; Valer, Salete. II Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina - IFSC.

# RESUMO

Na atualidade, as tecnologias digitais têm reverberado cada vez mais nas experiências humanas, influenciando as práticas sociais nas mais diferentes esferas. Inserido nesse panorama, este folheto digital, *Dicas para um uso digital consciente e seguro*, é um produto gerado como parte da dissertação intitulada *Percepções acerca das relações psicossociais constituídas em meio às tecnologias digitais: um estudo de caso no ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação de Santa Catarina, Campus IFSC-Xanxerê*, do Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT). A pesquisa de cunho qualitativo, tendo como modalidade principal o estudo de caso fez uso dos instrumentos questionário e entrevista para a organização dos dados. Os resultados da pesquisa apontaram que os responsáveis precisam chamar a atenção dos filhos para conseguirem conversar ou interagir com eles. Além disso, observa-se momentos onde os estudantes queixam-se que o uso recreativo que os responsáveis fazem das tecnologias, repercute na atenção dada aos filhos. Identifica-se momentos onde todos os membros familiares estão reunidos, porém cada qual utilizando o seu aparelho celular. Os dados da pesquisa revelam, também, que os responsáveis não possuem o hábito e o costume de acompanhar o uso que os estudantes realizam das tecnologias digitais e também não existem regras pré-estabelecidas com eles sobre o uso das tecnologias. Identificou-se que uma parte dos responsáveis não realizam orientações e percebe-se que a falta de conhecimentos sobre as tecnologias digitais torna-se uma entrave para orientar e acompanhar mais o uso que os filhos fazem das tecnologias. Com base nesses resultados, este folheto digital tem por objetivo chamar a atenção dos responsáveis sobre alguns riscos existentes no universo digital aos quais seus filhos estão expostos, dicas para auxiliar os responsáveis no diálogo com seus familiares e sugestões de ferramentas digitais que podem auxiliar na mediação do uso que as crianças e adolescentes fazem e realizam das tecnologias que permitem acompanhar o tempo de permanência no aparelho celular bem como restringir o acesso a conteúdos que podem vir a ser indesejados para a faixa etária. Assim, pretende-se que este produto educacional contribua, especialmente, com as mães e os pais, no sentido de perceberem os riscos existentes no universo digital e passem a acompanhar e orientar seus filhos para que realizem um uso consciente e seguro das tecnologias digitais.

**Palavras-chaves:** ProfEPT. Ensino Médio Integrado. Relações psicossociais. Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC).

# Sumário

Apresentação	7
1. Riscos	8
2. Dicas	9
3. Mediação parental, conhecendo ferramentas para acompanhar o uso que as crianças e adolescentes realizam das tecnologias digitais	10
Referências	12

## Prezado(a) responsável

Atualmente estamos enfrentando uma grande problemática com nossas crianças e adolescentes que é o uso que eles vêm fazendo das tecnologias digitais, especialmente os aparelhos celulares. É inegável o avanço que a internet e as tecnologias nos possibilitam no dia a dia, mediante o acesso instantâneo a informações, facilidade de comunicação através de aplicativos de trocas de mensagens e ligações, além de toda a gama de entretenimento e lazer disponíveis. Contudo, o uso excessivo e por longos períodos, sem o devido acompanhamento, regramento e orientações, pode vir a causar enormes prejuízos no desenvolvimento psicológico, emocional das crianças e adolescentes. Por isso, abaixo estão algumas dicas com o intuito de alertar os responsáveis dos riscos existentes no uso das tecnologias digitais.

São dicas para auxiliar os responsáveis pelas crianças e adolescente no diálogo com seus familiares e sugestão de ferramentas digitais que podem auxiliar na mediação do uso que as crianças e adolescentes fazem e realizam das tecnologias que permitem acompanhar o tempo de permanência no aparelho celular bem como o universo de acesso a conteúdos que podem vir a ser indesejados.

**Boa leitura e reflexões!**



## Riscos



Pesquisa Tic Kids Online Brasil, afirma que 65% do público entrevistado na idade entre 11 a 17 anos tiveram contato com conteúdos perigosos e considerados inadequados, aspectos relacionados aos “auto-dano e conteúdos sensíveis”, como cenas de violência ou com muito sangue, experiência ou uso de drogas, formas para ficar muito magro (a), formas de cometer suicídio e/ou de machucar a si mesmo (CETIC, 2022, s/p).



Tic Kids Online Brasil, indica que já foram expostos a conteúdo sexual, onde 18% mencionam “me enviaram pela internet mensagens de conteúdo sexual; 18% “já vi mensagens de conteúdo sexual postadas na internet para outras pessoas verem”; 8% “já me pediram para falar sobre sexo na internet”; 11% “já me pediram na internet foto ou vídeo em que aparecia pelado (a)” (CETIC, 2019, s/p). E revela ainda que 75% dos responsáveis declaram que as crianças e adolescentes utilizam a internet com segurança. (CETIC, 2022, s/p).



## Riscos



O uso frequente das tecnologias digitais e por longos períodos de tempo pode colocar em risco a integridade física e psicológica dos seus filhos, interferindo no aprendizado escolar e nas relações com os amigos e familiares.



A exposição a esse o universo sem o devido acompanhamento pode expor seus filhos a conteúdos impróprios e sensíveis, como pornografia, nudez, violência, racismo, discursos de ódio, cyberbullying, dentre outros que eles podem não ter maturidade suficiente para lidar.



O universo digital possui inúmeros perfis fakes que podem se aproveitar do anonimato para se aproximar das crianças e adolescentes por meio das redes sociais e jogos online com segundas intenções.



As redes sociais possuem uma apelação para o compartilhamento de fotografias e vídeos sobre rotinas pessoal e intimidade, o que favorece pessoas estranhas e por vezes mal intencionadas a conhece-las, tendo acesso a informações sobre seus filhos e família, tornando-os presas fáceis.



## Dicas

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) orienta que os responsáveis devem evitar a exposição de crianças com menos de dois anos às telas, mesmo que passivamente; limitar em até uma hora por dia o consumo de telas por crianças de dois a cinco anos; em até duas horas por dia por crianças entre seis e 10 anos; e em até três horas o uso de telas e jogos de videogames por crianças e adolescentes entre 11 e 18 anos.



- Preservar os momentos de refeição da família sem o uso das telas e desconectar uma a duas horas antes de dormir.
- Incentive seus filhos a atividades esportivas e ao ar livre e nada melhor do que participar junto com eles.
- É essencial acompanhar a utilização que seus filhos fazem das tecnologias, lembrando que são os pais os responsáveis por tudo o que uma criança ou adolescente pratica na internet.

Estabeleça regras claras sobre o uso das tecnologias digitais e combine com seus filhos sobre os momentos de utilização dos aparelhos e os de interação com os membros da família. Negociem o tempo diário de acesso dos filhos às tecnologias. Assim, eles podem organizar os horários para estudos e outras atividades.



## Dicas



É obrigação dos responsáveis acompanhar o uso que os filhos fazem das tecnologias digitais, buscando saber qual o tipo de conteúdo que estão consumindo e/ou postando, com quem interagem nas redes sociais e jogos online, se são pessoas conhecidas dos círculos de amizade de escola ou outros espaços, ou se são pessoas desconhecidas que pediram para serem adicionadas. Sobre o que conversam. Assim como monitorar o tempo despendido utilizando as tecnologias digitais.



Seja um exemplo a ser seguido! Chamar a atenção dos filhos que não saem da internet não terá efeito se os responsáveis também fizerem um uso excessivo.



O Instituto DELETE nasceu dentro do Instituto de Psiquiatria da UFRJ e desde 2008 vem realizando pesquisas sobre o impacto das tecnologias na saúde e orientando sobre o uso consciente das telas e dependência digital. Em sua plataforma virtual, oferecem um breve questionário a ser preenchido pelas crianças e adolescentes para identificar a dependência de internet, telefone celular mídias sociais e WhatsApp.

**Uso Consciente:** quando o virtual não atrapalha o mundo real.

**Uso Abusivo:** quando o virtual atrapalha o mundo real, mas existe um nível de controle por parte do usuário.

**Uso Dependente Patológico:** quando o virtual atrapalha o mundo real e existe uma perda de controle a partir dos sintomas da nomofobia.

## DELETE X



**Mediação parental, conhecendo ferramentas para acompanhar o uso que as crianças e adolescentes realizam das tecnologias digitais.**

A mediação parental configura-se pelo processo pela qual os responsáveis influenciam, mediante as suas condutas, valorizações e verbalizações nas modalidades de uso e significações que os filhos possuem a respeito das tecnologias digitais. Espera-se que os responsáveis sejam os cuidadores da integridade física e psicológica de seus filhos, mediando o uso que realizam das tecnologias, contribuindo nas orientações sobre cuidados e riscos existentes no mundo virtual.

## Conheça abaixo algumas ferramentas disponíveis para auxiliar nesse processo de estabelecer limites sobre o uso das tecnologias.

**Youtube**

Na plataforma de vídeos Youtube existe a opção de ativar o Modo Restrito o qual ajuda a excluir/ocultar conteúdo possivelmente voltado para maiores que você prefere que seus filhos não assistam. Há também no Youtube a opção de **Experiência supervisionada**, onde os responsáveis decidem o que seus filhos estão prontos para conhecer dentre as opções de vídeos da plataforma. Opção de configuração mais conhecida, o **Youtube kids** oferece uma versão que busca ser mais segura, pois filtra vídeos impróprios para crianças.

**Instagram**

**Central da família - Instagram**

A empresa Meta criou um espaço onde os pais podem supervisionar e configurar as contas de seus filhos na plataforma. A ferramenta busca evitar o acesso a conteúdos indevidos, além de fornecer dicas sobre como os responsáveis podem orientar seus filhos sobre o uso da internet e da plataforma Instagram. É possível saber o tempo de uso da plataforma e também definir limites específicos para dias da semana e finais de semana, o que contribui para controlar o uso excessivo das tecnologias.

### **Messenger Kids**

O aplicativo Messenger kids é uma opção para que as crianças e adolescentes possam realizar ligações de vídeo e mensagens e os responsáveis podem analisar e gerenciar os contatos usando o Painel para Pais, além de permitir monitorar como e quando o aplicativo está sendo utilizado. Acesse maiores informações.

### **Falando sobre o instagram com seu filhos**

A SaferNet, uma associação civil, busca promover a defesa dos Direitos Humanos na internet, no Brasil elaborou um guia para pais conversarem com seus filhos sobre o instagram, buscando de forma didática mostrar como é possível configurar e gerenciar a privacidade, as interações, o tempo e a segurança das informações na plataforma, além de oferecer recursos úteis sobre rotinas e hábitos saudáveis para uso das redes sociais.

### **Family Link**

O aplicativo Family Link permite que os responsáveis estabeleçam regras de utilização, definir limites de tempo de uso e restringir o conteúdo adequado à faixa etária.

# REFERÊNCIAS

Comitê Gestor da Internet no Brasil. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil**: TIC Kids Online Brasil, ano 2022, Relatório de coleta de dados. São Paulo: CGI.br. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/indicadores/> Acesso em: 5 Jun 2023.

Comitê Gestor da Internet no Brasil. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil**: TIC Kids Online Brasil, ano 2019, Relatório de coleta de dados. São Paulo: CGI.br. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/indicadores/> Acesso em: 10 Jun 2023.

DELETE, Instituto (ed.). **Uso consciente das tecnologias**: dicas para um uso digital consciente e seguro dos seus filhos. Rio de Janeiro: DELETE, 2022. Disponível em: <https://institudelete.com/sou-dependente/>. Acesso em: 15 jul. 2023.

GOOGLE, Youtube. **Ajuda do youtube**: ativar ou desativar o modo restrito no youtube. Disponível em: <https://support.google.com/youtube/answer/174084?hl=pt-BR>. Acesso em: 20 jun 2023.

GOOGLE, Youtube. **Informações importantes para os familiares sobre o Youtube kids**. Disponível em: [https://support.google.com/youtubekids/answer/6130561?hl=pt-BR&ref\\_topic=6130504](https://support.google.com/youtubekids/answer/6130561?hl=pt-BR&ref_topic=6130504) Acesso em: 20 jun 2023

GOOGLE, Youtube. **Myfamily**. Disponível em: <https://www.youtube.com/myfamily/> Acesso em: 20 jun 2023

GOOGLE. Family Link. Disponível em: [https://families.google/intl/pt-BR\\_ALL/familylink/](https://families.google/intl/pt-BR_ALL/familylink/). Acesso em 20 jul

FACEBOOK. **Messenger kids**. Disponível em: <https://www.facebook.com/help/messenger-app/213724335832452>. Acesso 20 jun 2023

MAIDEL, Simone; VIEIRA, Mauro Luis. Mediação parental do uso da internet pelas crianças. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte , v. 21, n. 2, p. 293-313, ago. 2015 . Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682015000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682015000200006&lng=pt&nrm=iso). acessos em 29 ago. 2023.

META. Family Center. Disponível em: <https://familycenter.meta.com/br/> Acesso 20 jun 2023.

SAFERNET. **Guia para pais no instagram**. Disponível em: <https://www.safernet.org.br/site/themes/sn/sid2017/resources/guiapaisig.pdf> Acesso em: 20 jun 2023.

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). **Manual de Orientação**: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021). #Menos telas #mais saúde [Internet]. Rio de Janeiro: SBP; 2019 Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/\\_22246c-ManOrient\\_-\\_MenosTelasMaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelasMaisSaude.pdf) Acesso em: 10 jun 2023.