

# MÃE, POSSO USAR O TEU TELEMÓVEL?

10 DICAS PARA PAIS COM FILHOS(AS)  
ENTRE OS 3 E OS 6 ANOS



“uuppsss...”

“O pai não me viu marcar o golo porque está sempre no telemóvel.”



Imagem: iStockphoto.com

#1

## Aproveite o Tempo que Passam Juntos

Ponha o seu telemóvel de lado quando estiver a brincar com os seus filhos e dê-lhes toda a sua atenção. Não voltarão a ter esta idade e, em breve, terá saudades desta fase quando crescerem.

“Quando estava em casa, era-me, muitas vezes, difícil largar o telemóvel. Como trabalho por conta própria, não tenho um horário de trabalho fixo. Mas quando deixou de querer brincar comigo porque eu estava com a cabeça no trabalho, percebi que tinha de fazer alguma coisa. Agora costumo deixar o meu telemóvel noutra divisão!”

Anna, diretora de uma escola de línguas e mãe.

### DICAS

- Defina tempos de ecrã claros para usar o seu telemóvel ou outros dispositivos, tanto para o trabalho, como para o lazer.
- Faça pausas deliberadas na utilização do seu telemóvel. Por exemplo, aproveite a oportunidade de estarem todos juntos ao jantar para os seus filhos lhe contarem como foi o seu dia.
- Muitas vezes, pode ser útil avisar a sua família, amigos e colegas de que hoje: “Só estou livre a partir das 20:00!”

Mais tempo de ecrã para si, pode ser sinónimo de mais tempo de ecrã para a criança.

De acordo com o estudo do CHILD (2023), houve um aumento significativo nos problemas comportamentais em crianças pequenas devido ao uso excessivo de ecrãs. O estudo acompanhou mais de 3.000 crianças e observou que crianças com 3 anos de idade expostas a mais de 2 horas diárias de ecrãs tiveram um aumento de 25% nos problemas comportamentais, como hiperatividade e dificuldades de atenção, aos 5 anos de idade.



Projeto CHILD (2023). Spaniard & Avari (2023), “Teens, Screens, and Social Connection.”

“Os meus pais veem sempre televisão quando estão aborrecidos. É quando eu peço para usar o telemóvel.”

## #2 Dê o Exemplo

Os seus filhos aprendem consigo e querem copiar o que faz. Mostre aos seus filhos, desde cedo, como lidar com o tédio, mesmo sem recorrerem ao telemóvel ou outros dispositivos.

“Às vezes só preciso de uma pausa! Gosto de percorrer o meu Instagram ou de ver vídeos disparatados. Costumava deixar a minha filha ver a Peppa Pig, mas depois havia sempre uma discussão quando queria ver outra coisa. Agora, para combater o tédio, lemos um livro ou uma revista juntas. E, para dizer a verdade, também tem sido relaxante para mim!”

Anouk, mãe de uma criança de 3 anos e utilizadora inveterada de smartphone.

**Nota:** Mesmo que o seu tempo de ecrã lhe pareça necessário e justificado, os seus filhos praticamente não distinguem se está a usar o ecrã para trabalho ou para lazer.

### MÃE, ESTOU ABORRECIDO!

#### Ideias para quando vai jantar fora

- Levar livros de pintar, mini figuras, puzzles de bolso ou até jogos de memória
- Construir uma casa com as bases de copos
- Fazer origami com guardanapos
- Fazer desenhos ou jogar jogos tipo jogo do galo
- Levar um livro para lerem em conjunto ou fazer jogos de mímicas, de adivinhas ou frio-quente

### DICAS

- O tédio é importante para o desenvolvimento das crianças e estimula a imaginação e a criatividade. Incentive-os a abraçarem o tédio e evite dar-lhes imediatamente algo para fazerem.
- Quando o tédio se tornar insuportável, sugira algumas atividades concretas!

“Não posso fazer tudo,  
mas posso ver fotos.”

#3

## Torne os seus Dispositivos à Prova de Crianças

Configure os dispositivos e aplicações de forma a torná-los adequados para a idade dos seus filhos. Bloqueie as compras em aplicações e os serviços de distribuição de conteúdo para evitar surpresas dispendiosas e utilizações indesejáveis.

“Sinceramente, não reparei muito nos anúncios. Até que um dia um anúncio de um jogo de terror apareceu de repente no meu telemóvel. O meu filho de 5 anos ficou horrorizado. E eu também. Agora já sei lidar melhor com isso: O meu filho só está autorizado a jogar jogos que funcionem sem ligação à Internet e que não tenham anúncios. No início era irritante, mas agora já estamos habituados.”

Chris, pai de uma criança de 5 anos, adora ver séries e filmes de terror em plataformas de streaming.

### DICAS

Permite que os seus filhos utilizem o seu dispositivo de vez em quando? Em caso afirmativo, não se esqueça do seguinte:

- Os anúncios que são apresentados nas aplicações do seu telemóvel são personalizados para si, mas não para os seus filhos. Isto significa que, por vezes, podem ser inadequados para crianças.
- As crianças podem aceder às suas mensagens privadas, e-mails de trabalho, etc. e enviar algo que não deviam, mesmo que acidentalmente. Certifique-se de que estão protegidos por palavra-passe.

### DICAS DE LEITURA!



Jonathan Haidt (2024)  
**A Geração Ansiosa**  
Dom Quixote

Ivone Patrão (2021)  
**Guia Prático para um uso Saudável da Tecnologia**  
Factor

“Ficar aqui sentado sem fazer nada, é chato. Prefiro estar a fazer alguma coisa ou a jogar.”

## #4 Escolha Poucas e Boas Aplicações

As aplicações devem apoiar, estimular e contribuir para o desenvolvimento dos seus filhos. Tendo isto em conta, as aplicações pagas são, muitas vezes, melhores para os seus filhos em comparação com as versões gratuitas, uma vez que há uma menor probabilidade de ocorrência de utilização abusiva de dados e de anúncios.

“No início, achava que as boas aplicações deviam ser grátis. Mas agora já tenho várias aplicações pagas. Não custam assim tanto e assim não é preciso aturar anúncios irritantes.”

Leila, mãe de uma criança de 4 anos que gosta de jogos educativos.

### RECOMENDAÇÕES DE TEMPO DE ECRÃ PARA CRIANÇAS DOS 0 AOS 3 ANOS

- Evite qualquer tempo de ecrã, tanto quanto possível, até aos 18 meses
- Máx. 10-15 min de cada vez a partir dos 18 meses
- Não deixe os seus filhos sozinhos

### RECOMENDAÇÕES DE TEMPO DE ECRÃ PARA CRIANÇAS DOS 4 AOS 6 ANOS

- Cheguem a um acordo sobre as regras
- Máx. 20 min de cada vez, nunca mais de 1 h/dia
- Sem exposição a ecrãs antes de dormir
- Prefira programas educativos e lúdicos, bem como vídeos curtos e de ritmo lento.

### BOAS APLICAÇÕES\* SÃO:

- Capacitadoras: promovem o desenvolvimento
- Envolventes
- Estimulantes
- Seguras: têm conteúdo adequados à idade, sem custos inesperados, com duração limitada

\*Fonte: Betterinternetforkids.eu  
(Conteúdo positivo)

### DICAS

Os jogos educativos podem ser especialmente úteis para crianças dos 3 aos 6 anos: Assim podem usufruir ao máximo do mundo digital para melhorar a sua aprendizagem. Enquanto reserva tempo para outras atividades como passatempos, pintar ou brincar com brinquedos e jogos tradicionais.

“O que é isso?!  
Está a assustar-me!”



## #5 Preste Atenção aos Limites de Idade

As classificações etárias dos jogos e filmes podem proporcionar-lhe uma orientação essencial e proteger os seus filhos de conteúdo inadequado.

“É difícil! A minha filha mais nova só quer copiar o que o irmão mais velho faz. Combinámos que ele só pode jogar esse tipo de jogos quando ela não estiver em casa.”

Mehmet, pai de duas crianças de 11 anos e de 5 anos.

A iniciativa europeia PEGI\* tem um sistema de classificação etária para o conteúdo dos jogos de computador.



O conteúdo do jogo é adequado para todas as pessoas a partir dos 3 anos de idade.



O jogo contém conteúdo assustador.

Atualmente, a IGAC- Inspeção Geral das Atividades Culturais, atesta a classificação PEGI em todos os videojogos vendidos em território nacional (consola e PC) - <https://pegi.info/pt-pt>.

\* <https://aepdv.pt/o-que-e-o-pegi/>  
PEGI: <https://pegi.info/pt-pt>

### DICAS

- As restrições de idade para os jogos de computador são estabelecidas com base no seu conteúdo: No entanto, não lhe dizem nada sobre a jogabilidade de um determinado jogo. Para tal, deve consultar as recomendações da Common Sense Media “[www.commonsensemedia.org/](http://www.commonsensemedia.org/)”
- Chegue a um acordo com os seus filhos mais velhos para que protejam os irmãos mais novos de conteúdo inadequado.

Quanto às aplicações para smartphones e tablets, existe um organismo que tenta coadunar todas as classificações existentes, incluindo a USK - <https://globalratings.com/>

Os fornecedores de aplicações também podem ter as suas classificações próprias, que podem diferir das recomendações etárias indicadas no presente documento.



**“Enquanto os desenhos animado estavam a carregar, de repente, apareceu um palhaço assustador!”**

#6

## Não use o ecrã como Babysitter



Nunca deixe os seus filhos sem vigilância, mesmo quando estiverem a ver televisão. Infelizmente, com relativa frequência, mesmo programas infantis inofensivos são “enriquecidos” com conteúdo perturbador. O babysitting digital é um engano, porque não sabe com “quem” está a deixar a sua criança.

**“É difícil quando estou sozinho a tomar conta dele, não consigo estar com ele a cada segundo do dia. É muito tentador pôr um vídeo no YouTube e ativar a reprodução automática. Mas houve algumas vezes em que o meu filho se deparou com conteúdo que considero questionável. É por isso que agora passámos a utilizar audiolivros e o meu filho pode participar ativamente.”**

Alan, pai de uma criança de 5 anos.

### DICA DE VÍDEO!

Guia em vídeo para pais!



YouTube/Parentalidade Digital Positiva

### MÃE, ESTOU ABORRECIDO!

Ideias para brincar de forma autónoma

- Fazer uma torre com rolos de papel higiénico
- Fazer um desenho
- Vestir-se a rigor (por exemplo, imitar a sua personagem favorita)
- Ouvir um audiolivro
- Ensaiar uma dança
- Fazer “uma festa” com os seus peluches preferidos

### DICAS

- Não há nada de errado em abrir o YouTube de vez em quando - mas certifique-se de que desativou a função de reprodução automática e que está atento ao tipo de vídeos que os seus filhos estão a ver. Preferencialmente, use o YouTube Kids, pois tem conteúdos mais adequados a crianças”
- Tente encontrar soluções alternativas que possa utilizar com mais frequência, por exemplo, audiolivros. Estes estimulam a imaginação e deixam espaço para brincar.



## # Não Publique Fotos dos seus Filhos na Internet



Pense bem antes de partilhar fotografias dos seus filhos no WhatsApp, Instagram e outras redes sociais. Aceite quando o seu filho disser “Não” a ser fotografado e pergunte-lhe se está de acordo antes de lhe tirar uma fotografia, de a partilhar no WhatsApp ou noutras redes sociais.

“Quando tiramos fotografias de família, por vezes, ignoro quando o meu filho diz “não”, porque sei que vai mudar de ideias no dia seguinte e que vai ficar desiludido por não estar na fotografia com todos. Mas pergunto-lhe sempre. Considero que a opinião do meu filho é importante.”

Lisa, mãe de uma criança de 6 anos.

### DICAS

- A maioria dos pais não tem fotografias de quando eram crianças publicadas na Internet. Antes de partilhar, pergunte sempre a si próprio: Teria querido isto em criança?
- Pense bem: Teria gostado que as fotografias da sua infância fossem partilhadas com os seus grupos de amigos quando era adolescente e pré-adolescente?
- As fotos embaraçosas ou fotos em que o seus filhos está (semi)nu/a não devem ser colocadas na Internet - nunca se sabe em que mãos podem cair! Depois de estarem na Internet, as fotos são quase impossíveis de remover. Pense muito bem antes de publicar

“E agora, 10 anos depois, toda a gente goza comigo.”



deinkindauchnicht.org

### DICA DE LINK!

A iniciativa #DeinKindAuchNicht de Toyah Diebel utiliza fotografias exageradas para chamar a atenção para o facto de as crianças também terem direito à privacidade. As fotos “engraçadas” dos seus filhos podem fazer com que venha a ser vítima de bullying.



Quando gosto mesmo de um jogo, nem sequer quero ir à casa de banho!

## #8 Preste Atenção aos Sinais



Em que momento é que jogar/ver vídeos se torna um excesso para os seus filhos? Se notar que os seus filhos estão a ficar inquietos ou sobrecarregados por consumirem demasiado conteúdo, chegou o momento de tomar medidas. Apoie os seus filhos oferecendo-lhes alternativas concretas.

**“No início, pensei que o comportamento era normal quando se começa a jogar um novo jogo. Mas a minha filha ficou muito agitada e irritada. Tinha de fazer alguma coisa para pôr fim a isso. Agora ela só tem tempo de ecrã uma vez por semana — e tem funcionado muito bem para nós! Embora, naturalmente, tenha demonstrado alguma relutância no início...”**  
Paula, mãe de uma criança de 5 anos.

### DEMASIADO TEMPO DE ECRÃ, E AGORA?

#### Alternativas

- Saltar e pular - gastar energia!
- Beber um copo de água, ir à casa de banho e fazer uma pintura. P. ex. Recurso ZigZag na Net. Navegar a Cores.
- Simular uma conversa entre dois animais: Por exemplo, o que é que um pato diria a um urso?
- Fazer trabalhos manuais
- Ensaiar uma peça de teatro
- Jogar às escondidas
- Brincar ao ar livre: Ir ao parque, jogar à bola
- Jogar UNO, fazer um puzzle, jogar cartas ou um jogo de tabuleiro

### DICAS

- As boas aplicações e os bons jogos são envolventes. O que significa que é normal que os seus filhos fiquem imersos neles durante algum tempo. Nem tudo se torna um vício, mas fique atento aos sinais
- Certifique-se de que os seus filhos praticam exercício suficiente e que conseguem ter uma boa noite de sono.
- Ofereça aos seus filhos alternativas específicas.

Não é justo! Porque é que não posso?!

#9

## Mantenha a Calma Durante o Conflito



As crianças têm de aprender a expor pontos de vista divergentes adequadamente e que o facto de discordarem não tem de resultar numa discussão. Explique aos seus filhos as suas preocupações - é importante que os seus filhos compreendam porque é que não podem fazer determinadas coisas.

**“Estou farto de todas estas discussões! Sempre que brincam com o telemóvel, há uma discussão. Comigo e entre eles. Agora vou tentar proibir o telemóvel ou a televisão durante dois dias sempre que houver uma discussão por causa de um dispositivo.”**

Milan, pai de três crianças, trabalha a partir de casa.

### DICAS

- Não se trata apenas de discussões com os pais, as crianças também têm de aprender a resolver desentendimentos entre si. Não se envolva sempre que discutem.
- Apoie os seus filhos partilhando sugestões sobre como resolver o conflito, mas deixe que aprendam por si próprias a resolver conflitos.
- Não se esqueça: As crianças precisam de limites! Por vezes, só tem de decidir e manter-se firme nessa decisão.

### DICA DE VÍDEO!

#### Guia em vídeo para pais!

Demonstra como pode estabelecer regras familiares em conjunto através de vários vídeos, entre outras coisas.



Está sem ideias sobre o que fazer?  
YouTube/Parentalidade Digital Positiva



**Divertimo-nos bastante  
a jogar jogos de  
computador juntos!”**

Image: Kevin Jarrett/Unsplash

## #10 Divirtam-se Juntos

Não se esqueça de que os dispositivos/meios de comunicação devem ser acima de tudo: Divertidos! Explore as possibilidades em conjunto com os seus filhos. Isto dá-lhe, logo à partida, uma melhor perceção do que os seus filhos fazem no mundo digital.

**“Para mim, um telemóvel tem uma utilidade maior do que simplesmente telefonar. Gosto de tirar fotos e de procurar inspiração para os meus projetos de bricolage. O meu filho já se aventurou no mundo digital. Mas temos o cuidado de não exagerar.”**

Elisa, mãe de uma criança de 5 anos.

### TEMPO DE ECRÃ EM CONJUNTO

#### As melhores dicas de atividades para fazer em conjunto

- Joguem jogos de vestir na Internet utilizando filtros, emojis ou stickers
- Experimentem um jogo educativo
- Façam um vídeo juntos
- Desenhem no tablet com o dedo
- Criem um toque para o telemóvel
- Tirem fotos um do outro
- Integrem ferramentas úteis como o cronómetro ou os mapas no vosso quotidiano

### DICAS

- Envolve-se no mundo dos seus filhos e veja, em primeira mão, as experiências que os seus filhos têm na Internet. Permita-se desfrutar de um pouco de magia, ao passar tempo de qualidade com os seus filhos.
- Quanto mais cedo começarem a passar algum tempo de qualidade juntos, mais fácil será fazer disso um hábito - incluindo atividades fora da Internet, como ler ou fazer trabalhos manuais em conjunto.

## “Mãe, posso usar o teu telemóvel?” 10 Dicas para Pais com Filhos(as) entre os 3 e os 6 Anos

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) – Saferinternet.at |  
Ungargasse 64-66/3/404 | 1030 Vienna  
[www.oiat.at](http://www.oiat.at) – [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

### Edição:

DI<sup>na</sup> Barbara Buchegger, M.Ed., Mag.<sup>a</sup> Frederica Summereder, BA

### Disposição gráfica:

Mag.<sup>a</sup> Frederica Summereder, BA

### Data de Publicação:

Vienna, September 2019

### Direitos de autor:

Esta obra está licenciada ao abrigo da Licença Creative Commons Licence CC BY 3.0 AT:  
Crédito ([www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at))  
(<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

Os autores da presente publicação são os únicos responsáveis pela mesma. A União Europeia não será responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações presentes na mesma.

Todas as informações são facultadas sem garantia: Está excluída qualquer responsabilidade por parte dos autores da Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation is excluded.

Este recurso de sensibilização foi cedida pela SaferInternet.at e adaptada para português pelo Centro Internet Segura.

### Edição Portuguesa:

CIS - Centro de Sensibilização do Centro Nacional de Cibersegurança Consórcio Centro Internet Segura

### 1ª Edição

Julho de 2024

### Adaptação gráfica:

Designarte

Centro Internet Segura  
Rua da Junqueira 69, 1300-342 Lisboa  
<https://cislabs.cncs.gov.pt/>

As imagens presentes neste livro foram geradas por Inteligência Artificial.

## Serviços de Apoio e de Aconselhamento

### Centro de aconselhamento

O Instituto de Apoio à Criança, IAC, tem como missão a defesa e promoção dos Direitos das Crianças.

[www.iacrianca.pt](http://www.iacrianca.pt)

### Guia em vídeo para pais

O guia em vídeo para pais, apoia os pais em questões relacionadas com a utilização quotidiana da Internet e do telemóvel.

[YouTube/Parentalidade Digital Positiva](#) (ver QRCode página 19)

### Centro Internet Segura

Promover a utilização segura, saudável e consciente da Internet, bem como contribuir para o desenvolvimento de competências que potenciem uma cidadania digital mais informada e inclusiva. CIS Lab - Um espaço para todos aprenderem sobre o mundo digital e cibersegurança.

<https://cislab.cncs.gov.pt/>

### Linha SOS Criança - 116 111

Instituto de Apoio à Criança

O SOS Criança é um serviço gratuito, anónimo e confidencial, de apoio às crianças, jovens, famílias, profissionais e comunidade.

<https://iacrianca.pt>

### Seguranet - Academia Digital para Pais

Iniciativa para pais e encarregados de educação, de crianças e jovens do Ensino Básico e do Ensino Secundário, de frequentarem ações de formação promotoras de competências digitais.

[www.seguranet.pt/](http://www.seguranet.pt/)

[www.dge.mec.pt/academia-digital-para-pais-4a-edicao](http://www.dge.mec.pt/academia-digital-para-pais-4a-edicao)

### Linha Internet Segura - 800 21 90 90

Para utilização mais segura, responsável e saudável da Internet e tecnologias associadas. Esclarecimento e apoio ao cidadão e serviço de denúncia de conteúdos ilegais online.

[linhainternetsegura@apav.pt](mailto:linhainternetsegura@apav.pt)



Material informativo  
para os pais  
[Pais Filhos e Tecnologia](#)



Histórias do Lucas  
[Histórias do Lucas](#)



**Saferinternet.at**  
Das Internet sicher nutzen!

**CNCS**  
Centro Nacional  
de Cibersegurança  
PORTUGAL

 **Centro  
Internet  
Segura**

 **Cofinanciado pela  
União Europeia**

Esta publicação é da exclusiva responsabilidade do autor.  
A União Europeia não é responsável por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

# Diverte-te a pintar









