



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING  
DISORDERS**

Atividade

# Guia de Discussão sobre Uso Digital em Família/ Acordo Familiar



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

***Uma ferramenta de apoio para ajudar as famílias a falar sobre tecnologia, estabelecer regras e construir hábitos digitais mais seguros — em conjunto.<sup>1</sup>***

Comece por escolher as perguntas que mais importam para a sua família. Não há necessidade de rever tudo de uma vez — basta iniciar a conversa e concordar sobre o que funciona melhor.

---

**Primeiros passos**

- O que mais gostamos quando usamos a internet ou os nossos dispositivos?
- Que plataformas, jogos ou ferramentas usamos com frequência?
- Já seguimos alguma regra digital que queremos manter?

---

**Equilibrando o nosso tempo**

- Como é que nos sentimos depois de passar muito tempo em frente ao ecrã?
- Quais são os sinais de que o uso do dispositivo está a afetar o sono, a escola ou o tempo em família?
- O que podemos fazer para evitar o uso excessivo de ecrãs ou perder a noção do tempo?

---

**Publicações e Partilhas**

- Sobre o que devemos refletir antes de publicar uma foto ou um vídeo online?
- Como podemos garantir que as nossas contas são privadas e seguras?
- O que devemos saber antes de usar transmissões ao vivo ou publicações temporárias?

---

**Escolher o conteúdo com sabedoria**

- Como decidir que aplicações (apps), jogos ou websites podem ser usados?
  - O que podemos fazer se virmos algo online que pareça suspeito ou perturbador?
- 

<sup>1</sup> Este guia é inspirado no Acordo de Família criado pela Childnet International ( © 2022 Childnet International [www.childnet.com](http://www.childnet.com) | Registered UK Charity: 1080173 V09.22), adaptado para uso em projetos educacionais que promovem o bem-estar e a segurança digital para famílias e jovens.

- 
- Como podemos evitar gastar dinheiro acidentalmente enquanto jogamos ou usamos aplicações (apps)?

---

### **Falar e Brincar com os Outros**

- Com quem é correto falar online? Amigos? Colegas de turma? Estranhos?
- Como nos mantemos seguros quando comunicamos com alguém que não conhecemos na vida real?
- O que podemos fazer se um amigo estiver a passar por um momento difícil online?

---

### **Quando as coisas correm mal**

- A quem podemos recorrer se algo online nos deixar desconfortáveis ou inseguros?
- O que devemos fazer se alguém pedir informações privadas ou fotos pessoais?
- Sabemos como bloquear ou denunciar alguém nas aplicações ou jogos que utilizamos?

---

### **Rever o nosso acordo**

- Os controlos parentais ou de segurança podem ajudar-nos a manter-nos no caminho certo?
  - O que deve acontecer se alguém esquecer ou quebrar uma regra?
  - Com que frequência devemos verificar se o nosso acordo ainda funciona para nós?
-

## O Nosso Plano de Hábitos Digitais

### Quem está envolvido?

*Vamos listar as pessoas da nossa casa que fazem parte deste acordo e pelo que cada um de nós é responsável quando se trata de uso seguro e respeitoso da tecnologia.*

Membro da família	Pelo que sou responsável (por exemplo, ser gentil online, gerir o tempo de ecrãs)

## Se o plano não for seguido...


*Vamos chegar a um acordo sobre o que deve acontecer se alguém esquecer ou ignorar parte do nosso plano. Não se trata de punição, mas de aprender, falar e voltar ao plano.*

**O que faremos se algo correr mal?**

**Como podemos apoiar-nos mutuamente para seguir o acordo?**

### Manter-se atualizado

Vamos visitar este plano regularmente para verificar se ele ainda funciona para todos.

 **Data acordada:** \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

 **Próximo check-in:** \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

 **Assinado por todos os membros da família:**