



O Nosso Acordo Digital

Um compromisso de equipa para usarmos telemóveis, tablets, computadores, televisão e consolas de forma divertida, equilibrada e segura.

Como usar este acordo: lemos juntos, escolhemos regras que façam sentido para a nossa família e voltamos a conversar quando alguma coisa precisar de mudar. O objetivo é criar confiança e bons hábitos - não apanhar ninguém em falta.

A minha parte - compromissos da criança

Primeiro o importante - Combino com os meus pais o que preciso de fazer antes do tempo de ecrã, como trabalhos da escola, higiene, refeições ou pequenas tarefas.

Tempo combinado - Respeito o tempo que combinámos. Quando faltar pouco, termino o que estou a fazer e desligo sem transformar isso numa discussão.

Espaços combinados - Uso os ecrãs nos locais da casa que definirmos em conjunto e respeito os momentos sem ecrãs, como refeições ou hora de dormir.

Dados pessoais - Não partilho morada, escola, número de telefone, palavras-passe, localização ou outras informações pessoais sem falar primeiro com um adulto de confiança.

Fotografias e vídeos - Peço autorização antes de publicar ou enviar fotografias e vídeos meus ou de outras pessoas.

Pessoas que não conheço - Se alguém que não conheço me contactar, pedir informações, fotografias, dinheiro ou quiser conversar em segredo, paro e conto a um adulto de confiança.

Quando algo me incomoda - Se vir ou receber algo que me assuste, deixe triste, confuso ou desconfortável, posso contar aos meus pais. Pedir ajuda não me põe em apuros.

Respeito online - Falo com outras pessoas online como gostaria que falassem comigo. Não insulto, humilho, excluo nem partilho conteúdos para magoar alguém.

A nossa parte - compromissos dos pais ou cuidadores

Ouvir primeiro - Quando vieres falar connosco sobre algo que aconteceu online, vamos ouvir com calma e perceber o que aconteceu antes de decidir o que fazer.

Ajudar sem castigar a confiança - Se pedires ajuda por teres visto, recebido ou feito algo que te preocupa, não vamos retirar automaticamente o acesso aos ecrãs. Primeiro tratamos da segurança e resolvemos o problema contigo.

Avisar antes de terminar - Sempre que possível, avisamos alguns minutos antes do fim do tempo de ecrã para poderes guardar o jogo, terminar uma atividade ou despedir-te.

Dar o exemplo - Também evitamos os nossos telemóveis durante refeições, conversas e outros momentos familiares que combinarmos.

Respeitar a privacidade com segurança - Não vamos vigiar por curiosidade. Se precisarmos de verificar alguma coisa por razões de segurança, explicamos porquê e, sempre que possível, fazemos isso contigo.

Garantir equilíbrio - Ajudamos a criar espaço para brincar, descansar, dormir, estar com outras pessoas, fazer atividade física e também desfrutar de jogos, vídeos e tecnologia.

Rever as regras - À medida que cresces e mostras responsabilidade, revemos este acordo e ajustamos as regras em conjunto.

Quando uma regra não é cumprida

Primeiro percebemos o que aconteceu e porquê. Depois escolhemos uma consequência relacionada, proporcional e com duração clara. Podemos, por exemplo, reduzir temporariamente o tempo de uma aplicação ou jogo, mudar o local de utilização ou voltar a usar o dispositivo com acompanhamento. Depois recomeçamos. Um erro não cancela a confiança nem este acordo.

As regras da nossa família

Tempo de ecrã combinado: _____

Momentos sem ecrãs: _____

Locais onde usamos os dispositivos: _____

Hora de desligar à noite: _____

Outra regra importante: _____

Assinamos porque estamos de acordo em tentar cumprir a nossa parte e falar quando alguma regra precisar de ser revista.

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura da criança

Assinatura dos pais/cuidadores

Sugestão: rever este acordo de 2 em 2 ou de 3 em 3 meses, ou quando houver um novo dispositivo, jogo, aplicação ou mudança de rotina.

Autoria e reutilização

Educar Filhos na Era Digital / Rua Digital

Autor original e titular dos direitos: Luis Venâncio.

Copyright © 2026 Luis Venâncio.

Conteúdos originais: CC BY-SA 4.0.

Podes copiar, adaptar e reutilizar, incluindo para fins comerciais.

Identifica o autor, o projeto e a fonte; indica as alterações.

Partilha adaptações nos mesmos termos ou licença compatível.

Marcas e materiais de terceiros mantêm as respetivas condições.

Licença: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Fonte: <https://ruadigital.pt/recursos>

Revisão de identificação e licença: 15 de outubro de 2026.

Esta revisão não reconfirma os factos ou as instruções do material.

Antes de usar, confirma as fontes e adapta ao público e ao contexto.