

Educar Filhos na Era Digital

Projeto pedagógico de sensibilização sobre vida digital, segurança, autonomia e acompanhamento familiar.



PROJETO

Educar Filhos na Era Digital

Proposta de formação em segurança e cidadania digital para a comunidade escolar

Proponente: Luis Manuel Rosa Venâncio - engenheiro de software sénior, gestor de projeto e formador, com ligação profissional à segurança digital.

Destinatários: [Interlocutora local] e entidade escolar competente.

Âmbito: Turma do 1.º ciclo (crianças de 8-10 anos) - piloto no início do ano letivo 2026/2027, escalável.

Versão: 1.2 · 2026-08-31 · versão pública

1. Sumário executivo

Este documento propõe um programa estruturado de três sessões de formação - para professores, pais e crianças - sobre segurança e cidadania digital, dirigido a uma turma do 1.º ciclo, a realizar no início do ano letivo.

O problema. Crianças entre os 8 e os 10 anos podem contactar com redes sociais, aplicações de chat, inteligência artificial e vídeos publicados por terceiros, mesmo quando a sua família aplica restrições. A proteção individual tem limites quando imagens, contas e dispositivos circulam no grupo.

A abordagem. O público prioritário são os pais, não as crianças: aos 8-10 anos, o comportamento em grupo sobrepõe-se às regras individuais, pelo que a proteção só é eficaz se for coletiva. A peça central do programa é um acordo entre famílias - o pacto de turma.

A sustentação. O programa não é uma iniciativa avulsa nem um receio isolado. Assenta num enquadramento legal verificável do direito português e da União Europeia - idades mínimas, direito à imagem do menor, RGPD, crimes aplicáveis e deveres de comunicação da escola - com as fontes listadas no final deste documento.

O acompanhamento. O programa não termina nas sessões. Inclui a Rua Digital (ruadigital.pt), um site público de apoio, informação e acompanhamento, com uma zona para as famílias, uma para a escola e uma para as crianças, materiais para descarregar e conteúdos que se mantêm atualizados ao longo do ano letivo.

O pedido. Autorização para realizar as três sessões nesta turma no início do ano letivo e para propor o pacto de turma aos encarregados de educação. A via de decisão recomendada consta da secção 7.

2. O problema

Em reuniões preparatórias surgiu preocupação com o contacto de crianças entre os 8 e os 10 anos com redes sociais, aplicações de chat, ferramentas de IA e publicação de vídeos. A prevalência e os hábitos concretos da turma não foram medidos e devem ser confirmados por diagnóstico não identificável antes da intervenção.

O efeito pode estender-se às crianças que têm restrições em casa. Uma criança pode aparecer, identificável, num vídeo publicado por terceiros sem conhecimento da família. A publicação pode ser copiada e reenviada, reduzindo o controlo sobre a imagem.

A conclusão operacional: o controlo individual é necessário, mas insuficiente. Enquanto o problema for tratado casa a casa, o grupo continuará a furar qualquer restrição. É por isso que a formação tem de chegar sobretudo aos pais, e culminar num acordo coletivo.

3. Abordagem e princípios

- **Pais primeiro.** O adulto é a alavanca com efeito duradouro; a criança, isolada, não sustenta comportamentos seguros contra a pressão do grupo.
- **Solução coletiva.** A segurança de cada criança depende do que as outras famílias fazem - daí o pacto de turma.
- **Não alarmista.** Sem medo, culpa ou ameaça. A tecnologia é tratada como parte da vida, não como inimigo. O objetivo é competência, não pânico.
- **Orientado à ação.** Cada sessão termina com passos concretos e mensuráveis, não apenas com informação.
- **Sustentado em factos.** Nenhuma afirmação legal é usada sem fonte verificável (secção 8).

4. As três sessões

O programa articula três públicos. A ordem de importância é pais > professores > crianças, mas as três sessões reforçam-se mutuamente com uma linguagem comum.

Sessão	Público	Duração	Foco
Professores	Professores e auxiliares	25 min	Detetar, encaminhar, reforçar o pacto
Pais	Encarregados de educação	60 min	Compreender, decidir, agir (sessão-chave)
Crianças	Alunos (8-10 anos)	20 min	Três reflexos simples

4.1. Sessão de professores (25 min)

Porquê. Os professores não são o grupo de risco - são multiplicadores. Veem a criança todos os dias (detetam cedo) e falam com todos os pais (amplificam a mensagem). Têm ainda deveres legais de comunicação que muitos desconhecem.

Objetivos:

- Reconhecer sinais observáveis de problemas digitais (cyberbullying, exposição, aliciamento), sabendo que sinais não são prova.
- Aplicar um protocolo simples: acolher, não interrogar, preservar, encaminhar.
- Conhecer os deveres legais de comunicação (denúncia obrigatória; comunicação de situações de perigo) e os canais corretos.
- Reforçar junto dos pais a mesma mensagem e o pacto de turma.

4.2. Sessão de pais (60 min) - a sessão-chave

Porquê. É o público prioritário. A maioria dos pais não conhece os riscos concretos nem o enquadramento legal, e é a coordenação entre famílias - não o esforço isolado de cada casa - que efetivamente protege as crianças.

Objetivos:

- Compreender por que os controlos parentais individuais são necessários mas insuficientes.
- Identificar os riscos concretos: imagem e exposição, aliciamento, cyberbullying, IA e deepfakes, conteúdos impróprios e dependência.
- Distinguir a idade para consentimento em determinados tratamentos de dados dos termos e idades mínimas atuais de cada plataforma.
- Conhecer o que a lei protege e as consequências de expor menores online.
- Sair com três ações concretas para a semana seguinte e com a proposta de pacto de turma.

4.3. Sessão de crianças (20 min)

Porquê. Vinte minutos não mudam comportamentos - assumidamente. Mas plantam reflexos simples e um recado que fica, e reforçam, na linguagem das crianças, o que os pais ouvem. O seu efeito depende da sessão de pais.

Os três reflexos:

- **Nem tudo se partilha** - há coisas minhas que não vão para a internet.
- **Pergunta antes de filmar** - pergunto antes de filmar ou publicar alguém, e posso dizer não.
- **Se sinto esquisito, conto** - conto a um adulto de confiança, e isso nunca dá sarilhos.

A sessão realiza-se com consentimento dos encarregados de educação, na presença da professora titular e com protocolo de salvaguarda definido.

5. Resultados esperados

- Pais informados, com pelo menos uma ação de segurança adotada na primeira semana (medível por sondagem rápida).
- Um pacto de turma acordado e aceite pela maioria das famílias.
- Professores capazes de detetar e encaminhar, com clareza sobre os seus deveres legais.
- Crianças com três reflexos simples e com os seus adultos de confiança identificados.
- Um canal de pais ativo para sinalização precoce de problemas.
- Redução da exposição pública, não autorizada, de imagens de crianças da turma.

6. Plano de follow-up e pacto de turma

Uma sessão isolada não muda comportamentos. O valor real está no que a turma combina e mantém depois - por isso o programa inclui um plano de continuidade com dono, prazos e indicadores.

6.1. O pacto de turma (proposta base, a validar pelos pais)

- Respeitar os termos étários de cada serviço e decidir em família quando existem maturidade e acompanhamento adequados.
- Não publicar imagens de outras crianças sem autorização dos pais delas.
- Telemóveis fora da mesa em festas de anos e convívios.
- Um canal de pais (grupo / diretor de turma) para sinalizar problemas cedo.

O pacto não se impõe: constrói-se e assume-se em conjunto. A adesão é o que lhe dá força.

6.2. Site de apoio e acompanhamento (Rua Digital)

As sessões são um evento; a mudança de hábitos é um processo. O projeto inclui, por isso, um site público e gratuito - a Rua Digital, em <https://ruadigital.pt> - que prolonga o conteúdo das sessões, dá razões concretas para voltar durante o ano letivo e serve de primeiro recurso quando alguma coisa corre mal.

- Três zonas, três públicos: Famílias, Escola e Crianças, cada uma com linguagem e profundidade próprias.
- Para as famílias: riscos e defesas, enquadramento legal, a proposta de pacto de turma, tutoriais de controlo parental para Android e iOS, e uma dica por semana.
- Para a escola: o papel da escola, sinais a detetar, protocolo de encaminhamento e deveres legais, e material didático reutilizável em ações de formação.
- Para as crianças: as três regras, jogos e quiz, e a quem pedir ajuda.
- Recursos para descarregar: slides das três sessões, folheto para pais, briefing de professores e modelo de convite.
- Notícias e página de ajuda, com contactos de apoio e primeiros passos perante um incidente.
- Subscrição opcional, apenas para adultos, com confirmação por email e cancelamento a qualquer momento.

Privacidade. A zona das crianças não tem contas, não recolhe dados pessoais e não tem medição de utilização. O site é da responsabilidade do proponente, a título pessoal, está alojado na União Europeia e tem política de privacidade e termos publicados. A escola e a Associação de Pais podem usar e divulgar os materiais, sem custo, nos termos da licença indicada no final deste documento.

6.3. Canais da comunidade escolar

Foram indicados três canais públicos ligados à comunidade escolar:

- Página de Facebook da Associação de Pais.
- Conta de Instagram da Associação de Pais.
- Conta de Instagram da escola.

Segundo informação fornecida pelo proponente, a página de Facebook da Associação é usada para fotografias e informação sobre atividades, deslocações, eventos e festividades. Foi também comunicada a existência das duas contas de Instagram. O conteúdo não foi inspecionado, por limitação de acesso, e a utilização, titularidade institucional e governação de cada canal devem ser confirmadas com os respetivos administradores.

Os três canais ficam incluídos nas recomendações de segurança do projeto. A revisão proposta incide sobre processos, sem expor publicações ou crianças concretas:

- Separar comunicação pública de horários, itinerários, pontos de encontro e alterações logísticas, que devem seguir por canal reservado e aprovado.
- Reduzir imagens identificáveis e verificar nomes, fardas, crachás, matrículas, localização, rotina e outros elementos do contexto.
- Rever acessos, autenticação de dois fatores, publicação cruzada, moderação, conservação e remoção de acessos no fim de funções.
- Criar um procedimento documentado para legitimidade, autorização, oposição da criança, correção, remoção e resposta a incidentes.
- Coordenar a política entre escola e Associação de Pais, mantendo acessos administrativos separados por entidade e limitados às respetivas funções.

Ação proposta: os administradores dos canais, a interlocutora escolar e o responsável institucional aplicável executam uma revisão inicial no prazo de 30 dias e definem revisões trimestrais.

6.4. Responsáveis, prazos e indicadores

Passo	Responsável	Prazo
Realização das três sessões	Proponente + professora + direção	Início do ano letivo
Reunião que fixa o pacto de turma	Diretor de turma + pais	Até 2 semanas após a sessão de pais
Texto final do pacto distribuído	Diretor de turma	1 semana após a reunião
Revisão de adesão e ajustes	Diretor de turma + representante dos pais	4-6 semanas depois

Indicadores:

- Adesão: número de famílias que aceitam o pacto (meta a definir, p. ex. superior a 70%).
- Ação em casa: número de famílias que reportam pelo menos uma ação na primeira semana.
- Sinalização: canal de pais ativo, com uso construtivo em 6 semanas.
- Qualitativo: observações da professora sobre mudanças na turma.

7. Via de decisão e pedido

Esta secção existe para clarificar quem decide. Uma iniciativa que envolve toda a turma e vários encontros com encarregados de educação ultrapassa, em regra, a esfera de uma única professora.

- **Patrocínio pedagógico:** a professora titular é o promotor natural e pode propor a iniciativa e defendê-la internamente.
- **Autorização:** a decisão de avançar com um programa que envolve a comunidade escolar cabe, em regra, à Direção do Agrupamento, com integração no plano de atividades. Recomenda-se, por isso, apresentar este documento ao Diretor do Agrupamento para enquadramento e autorização. (A repartição exata de competências deve ser confirmada com a direção.)
- **Piloto mínimo:** uma turma, tendo o diretor de turma / coordenador como ponto de contacto; escalável a outras turmas e anos após avaliação do piloto.
- **Recursos:** necessidades mínimas - sala, projetor e impressão de folhetos. A formação é prestada pelo proponente.

Pedido concreto: aprovação para realizar as três sessões nesta turma no início do ano letivo 2026/2027 e para apresentar aos pais a proposta de pacto de turma.

8. Enquadramento legal e fontes

O conteúdo legal das sessões remete, uma a uma, para as fontes abaixo - legislação, jurisprudência e documentação oficial do direito português e da União Europeia. O objetivo é que qualquer leitor confirme que o projeto está bem sustentado, e não assente em opinião ou alarmismo.

- Consentimento de crianças em determinados tratamentos de dados - Lei n.º 58/2019, artigo 16.º, e RGPD, artigo 8.º.
- Idades mínimas das plataformas: dependem dos termos de cada serviço e devem ser confirmadas antes de cada sessão.
- Direito à imagem do menor - Código Civil, art. 79.º; Constituição, art. 26.º.

- RGPD e limites da exceção doméstica na publicação pública; regime de coimas.
- Crimes aplicáveis - Código Penal, arts. 199.º, 192.º, 176.º-A (grooming), 154.º-A, 176.º.
- Deveres de comunicação da escola - art. 242.º CPP (denúncia obrigatória) e Lei n.º 147/99 (proteção de crianças em perigo).

8.1. Fontes

- [Diário da República - Lei n.º 58/2019, artigo 16.º: consentimento de crianças no tratamento de dados](#)
- [EUR-Lex - Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados, artigo 8.º](#)
- [Diário da República - Constituição da República Portuguesa, artigo 26.º](#)
- [Diário da República - Código Civil, artigo 79.º: direito à imagem](#)
- [Diário da República - Código Penal, artigo 199.º: gravações e fotografias ilícitas](#)
- [Diário da República - Código Penal, artigo 192.º: devassa da vida privada](#)
- [Diário da República - Código Penal, artigo 176.º-A: aliciamento de menores para fins sexuais](#)
- [Diário da República - Código Penal, artigo 154.º-A: perseguição](#)
- [EUR-Lex - RGPD, artigo 2.º e considerando 18: âmbito material e exceção doméstica](#)
- [Diário da República - Lei n.º 58/2019: regime sancionatório e coimas](#)
- [Comissão Europeia - Solução europeia de verificação de idade com preservação da privacidade](#)
- [Meta - Termos de Serviço do Facebook](#)
- [Centro Nacional de Cibersegurança - Boas práticas nas redes sociais](#)
- [Diário da República - Código de Processo Penal, artigo 242.º: denúncia obrigatória](#)
- [Diário da República - Lei n.º 147/99: proteção de crianças e jovens em perigo](#)
- [CNPDPJ - Guia para profissionais da educação: promoção e proteção dos direitos das crianças](#)
- [CNPJ - Deliberação n.º 1495/2016: dados pessoais de alunos na Internet](#)
- [Facebook - Autenticação de dois fatores; acesso e funções numa Página](#)
- [Facebook - Denunciar fotografias ou vídeos que violem a privacidade](#)
- [Instagram - Autenticação de dois fatores; acesso partilhado; evitar publicação cruzada na conta errada](#)

Informação formativa, não aconselhamento jurídico. As molduras legais indicam os máximos em vigor à data de verificação (2026-08-10); a lei e as plataformas mudam, pelo que devem ser reconfirmadas antes de cada utilização pública.

Anexo A - Modelo de convite aos pais

Modelo de carta / e-mail. Tom acolhedor e não-culpabilizante - o objetivo é levar à sala precisamente os pais que menos costumam vir. Substituir os campos entre parênteses.

Assunto: Uma conversa de 60 minutos que pode mudar a forma como os nossos filhos usam o telemóvel

Caros pais e encarregados de educação,

Os nossos filhos estão a crescer num mundo digital cheio de coisas boas - e com alguns riscos que a maioria de nós não conhece a fundo. Isto não é sobre proibir nem sobre culpar ninguém: todos estamos a aprender ao mesmo tempo que eles.

No dia [data], às [hora], na [escola], vamos ter uma sessão de 60 minutos para pais, orientada por [nome/função], sobre segurança e vida digital das crianças. Vamos falar, de forma prática e sem alarmismo, sobre:

- o que as crianças desta idade realmente fazem no telemóvel, e porque é que os controlos que pomos em casa não chegam sozinhos;

- como proteger a imagem e a privacidade dos nossos filhos;
- o que podemos combinar em conjunto, como turma, para que as regras funcionem para todos.

Não é preciso perceber nada de tecnologia. Só é preciso vir. A presença de todos conta - as melhores decisões para a turma tomam-se com a turma toda na sala.

Haverá um folheto para levar para casa e tempo para as vossas perguntas.

Fica também disponível um site de apoio, com o que falarmos na sessão e materiais para consultar em casa: ruadigital.pt.

Contamos convosco.

[nome] · [escola] · [contacto]

Autoria e licença

Autor original e titular dos direitos: Luis Venâncio.

Organização local das sessões, convocação dos participantes e apreciação da proposta pedagógica: [interlocutora local]. Estas funções não constituem autoria, coautoria ou titularidade do projeto.

Os conteúdos pedagógicos desta proposta são disponibilizados sob a licença Creative Commons Atribuição-Partilha nos Mesmos Termos 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0). A reutilização e adaptação exigem atribuição a Luis Venâncio, indicação das alterações e manutenção da licença aplicável.

A adjudicação desta proposta ou a contratação de sessões não implica a transmissão da autoria ou da titularidade dos direitos do projeto. Mais informação: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>