

Guia Prático de Presentes Tecnológicos

Cátia Martins Castro, Sophia Achab, (2025)

Para crianças (8+ anos) e jovens

Esta folha foi criada para te ajudar a refletir antes de receberes um novo dispositivo tecnológico ou de fazeres um upgrade para um modelo mais avançado.

Não há respostas certas ou erradas, o importante é seres honesto contigo e com os adultos que te acompanham.

1. Porque quero este dispositivo?

Porque é que este dispositivo é importante para mim neste momento?

2. O que espero beneficiar com este dispositivo?

(Comunicação, estudo, criatividade, jogos, autonomia, organização...)

3. Riscos que reconheço e dos quais devo proteger-me

(Assinala os que se aplicam a ti)

- ☐ Falar com desconhecidos
- ☐ Partilhar informação pessoal
- ☐ Bullying ou mensagens negativas
- ☐ Comparação social nas redes sociais
- ☐ Ficar distraído/a dos estudos
- ☐ Perder horas de sono
- ☐ Passar demasiado tempo online
- ☐ Dificuldade em parar ou desligar
- ☐ Grooming / manipulação emocional
- ☐ Problemas de privacidade e partilha de dados
- ☐ Compras in-app / gastos impulsivos
- ☐ Mudanças de humor, ansiedade ou irritabilidade relacionadas com o uso
- ☐ Outros: _____

Escreve, pelas tuas palavras, os riscos que consideras mais importantes:

4. Regras e limites que considero essenciais

(Que regras considero justas e estou disposto/a a cumprir?)

- ☐ Horários de utilização
- ☐ Não usar dispositivos durante as refeições
- ☐ Não usar durante o estudo
- ☐ Não usar no quarto à noite
- ☐ Definir um limite diário de tempo
- ☐ Utilizar aplicações e jogos adequados à idade
- ☐ Fazer pausas regulares
- ☐ Utilizar o dispositivo principalmente em espaços comuns da casa
- ☐ Pedir ajuda quando algo online me assusta ou incomoda
- ☐ Ser honesto/a quando algo corre mal
- ☐ Outros: _____

Escreve as regras como achas que deveriam ser:

5. Como, onde e quando vou usar este dispositivo?

Momentos em que posso usar:

Locais onde faz sentido usar:

Para que o vou usar principalmente

(jogos, conversas, redes sociais, estudo, hobbies digitais...):

6. Como vou garantir um uso equilibrado e saudável?

- ☐ Continuar a praticar desporto
- ☐ Passar tempo com amigos e família
- ☐ Fazer pausas regulares
- ☐ Manter rotinas de estudo sem distrações
- ☐ Desligar o dispositivo antes de dormir (pelo menos 1 hora antes)
- ☐ Usar aplicações educativas ou criativas
- ☐ Pedir ajuda quando necessário
- ☐ Proteger a minha privacidade (palavras-passe, dados, fotos)
- ☐ Outros: _____

7. Responsabilidade digital

(Concordo com os seguintes princípios)

- ☐ Usar o dispositivo de forma respeitosa e ética
- ☐ Não partilhar conteúdos sobre mim ou outros sem permissão
- ☐ Pensar antes de publicar
- ☐ Não responder a mensagens abusivas
- ☐ Bloquear e reportar comportamentos perigosos
- ☐ Não instalar aplicações perigosas ou sem autorização
- ☐ Compreender que tudo o que partilho deixa um rasto permanente
- ☐ Manter o dispositivo seguro e em bom estado
- ☐ Respeitar as regras da escola
- ☐ Outros: _____

8. Acordo Familiar de Uso Responsável da Tecnologia

Este acordo é um compromisso entre mim e os meus pais/educadores para garantir um uso seguro, equilibrado e responsável.

Eu, _____, comprometo-me a:

Os meus pais/educadores comprometem-se a:

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura do/a jovem :

Assinatura dos pais/educadores:
